

तन्दुरुस्ती ।

पहला अध्याय ।

तन्दुरुस्ती की रक्षा के नियम ।

समल्लास पहला ।

हवा ।

ज़िन्दगी के वास्तं सबसे मुख्य चीज़ हवा है, और जिस क़दर ताज़ा और साफ़ हवा मिलती है उसी क़दर तन्दुरुस्ती का उम्दा करती है ।

हवा जब ख़राब होती है तो उसमें बदबू मान्युम होने लगती है । जो लोग कि साफ़ हवा को पहचानते हैं और साफ़ हवा को आदी होते हैं, वह फ़ौरन समझ जाते हैं । जो आदमी साफ़ हवा में नहीं रहते, वह ख़राब हवा को नहीं पहचान सकते । हवा श्वास द्वारा फेफड़ों में दाख़िल होती रहती है, जो आत्मा को बढ़ाती और खून को साफ़ करती है । जो हवा न खुष्क हो और न सीली, और उन ख़राब भाप के हिस्सों से जो ज़मीन से निकलते रहते हैं, निदान धूल वगैरह से पाक हो, तो वह सेहत को बहुत फ़ायदा पहुँचाती है । गर्म मुल्कों में ज़हरीली हवा चलती है जिसको लूह कहते हैं, हिन्दुस्तान में भी गर्मी के मौसम में ऐसी ही हवा हो जाती है—और वह लूह कही जाती है, इससे गर्म रोग पैदा होते हैं ।

ऐसे मौसम में मकान वा सरज़मीन का बदलना, और दूसरी तरकीबों से पहले से हिफ़ाज़त की जाती है, और यह ही कारण है कि धनवान

लोग, शिमला, वा पंचमरी, वा नैनीताल, दारजिलिंग वगैरह पहाड़ी मुकामात पर गर्मियों का मौसम व्यतीत करते हैं, और आसत दर्जे के लोग अक्सर दोपहर का वक्त जब कि हवा में बहुत तेज़ी होती है ख़ाख़ाना और ख़ाख़ाना यानी ख़श और जवासे की टट्टियों वगैरह में गुज़ारते हैं।

मौसम गर्मी में जब गर्म हवा चलती है और जिस में अमर करती है, तो उससे बुख़ार आ जाता है।

इसी तरह पसीना और तर हालत में भी अगर पूरे तौर पर जिस की हिफ़ाज़त न की जाय तो सख़्त गर्मी और सूर्य की तपिश के कारण जो हवा में गर्मी और जलन पैदा होती है उसका असर जिस पर यक़ायक पैदा होकर तप हो जाती है, इसका शुरुआती चिह्न दर्द शिर और बुख़ार है, इसके बाद मतली, पेटों के कामों में फ़ितूर, पसीने का बन्द होना, ज़ल्द गर्म वा खुष्क होना, सीने का जकड़ना, पेशाब पतली ज़यादा मिफ़दार में, वा घूँद घूँद होती है, मेदा कं मुँह पर बोझ वा ख़ालीपन।

सख़्त लूह लगने में हाथों का जकड़ना, बेहोशी और श्वास का रुक रुक कर आना भी हुआ करता है—बेचैनी और आँख में जलन हो जाती है, जिस वक्त शुरुआती चिह्न ज़ाहिर हों मरीज़ को अँधेरे और ठण्डे कमरे में लिटा कर पंखा फ़िलाना और ठण्डा पानी पिलाना चाहिए, कपड़ा वा इसपख़ भिगा करके जिस को पोछते रहें, सख़्त गर्मी हो तो शिर पर कपड़ा पानी में तर करके या बर्फ़ का टुकड़ा रखना और हलका जुलाब देना चाहिए, आम को भुलभुला कर उसको पानी में घोल कर शकर मिला कर देना भी बहुत मुफ़ीद है—गर्ज़ ऐसी तदबीरे अख़्तियार करना चाहिए जिनसे गर्मी में कमी हो, बाज़ लोग सिर्फ़ पेड़े का शरबत पिलाते हैं यह मुफ़ीद भी नहीं है।

बच्चों और स्त्रियों पर लूह का असर जल्द होता है, और सख़्त गर्मी में रहने से स्त्रियों, बच्चों और कमज़ोर आदमियों पर बेहोशी छा जाती है, इस हालत में मरीज़ को चित्त लिटाना चाहिए, तमाम शरीर को मलना और पंखा फ़िलाना चाहिए, ठण्डी सुँघनियाँ सुँघाईं जायें और ठण्डे पानी के छींटे मुँह पर लगाये जायें, दिल को ठीक करने वाले शरबतों का सेवन

मगर हमारे मुल्क की बियों में इम फ़र्ज के अदा करने की योग्यता दी गई है। अगरच ईश्वर ने योरूप की बियों के मानिन्द उनमें भी योग्यता की पैदा किया है, लेकिन हिन्दुस्तान में अब भी इसकी तरफ़ मर्यादा लापरवाई है और खास कर मुसलमान बियों की हालत पर तो मुझको बहुत ज्यादा अफ़सोस है—इस लिये कि उनके मत ने उनको मफ़ाई की ताफ़ोद की है लेकिन वह इससे बिलकुल गाफ़िल हो गई हैं। हिन्दुस्तान में तालीम का प्रचार हुये एक मर्दा गुज़र गई और एक हद तक कामयाबी भी हो रही है लेकिन बियों की तालीम में वह दिलचस्पी वा कामिश नहीं जिनकी ज़रूरत है खास कर मुसलमानों में तो तालीमनिस्वा के शुरुआती मर्हले भी अब तक तै नहीं हुये, और हमारी क़ौम अभी तक तालीमी पैमानों की कोई बड़ी बड़ी बढ़ावा में लगी है और इम वक्त तक मुसलमान बियों की तालीम का आखिरी दर्जा सिर्फ़ उर्दू की मामूली किताबें पढ़ लेना और ख़त लिख लेना है।

यह भी कुछ कम न होता अगर क़ौम के विद्वान्, सम्पादक उनके लिये इम फ़दर तकलीफ़ ग़वारा करते कि उनके फ़र्जों के वास्ते कुछ किताबें लिख कर छपवा देंते जिनसे वह अपनी मानूमात में तरकी़ करती और उनको ज़िन्दगी की ज़रूरतों में मदद मिलती।

वह क़ौम क्योंकि ज़िन्दा कही जा सकती है जिसकी आधी संख्या कुपड़ हो और उस क़ौम के आलिम और काविल लोग क्योंकि फ़ायर कर सकते हैं जब कि वह अपने इल्म और अपनी योग्यता से फ़ायदा न पहुँचायें ? हमारे क़ौम के सम्पादकों की इस लापरवाई का क्या ठिकाना है कि छः साल में सामान भी होने पर वह शुरुआती तालीम भी तैयार न कर सके—हालांकि इस अर्थ में योरूप की मरज़िमीन पर बीसियों चीज़ें बन कर अमल में आ चुकी होंगी—ताहम इस मौक़े पर हिन्दू सम्पादकों को दाद देनी चाहिये जिन्होंने अपनी क़ौम की लड़कियों के लिये एक छोटे पैमाने पर तालीमी सिलसिला तैयार कर लिया है और उसमें इन तमाम ज़रूरी मज़ामीन का ख़्याल रक्खा है।

मैंने निहायत ग़ौर और तज़रबा के बाद यह राय कायम की है कि

मुसलमान खियों के लिये मज़दूरी तालीम के बाद सबसे ज्यादा ज़रूरी तालीम तन्दुरुस्ती की रक्षा, गृहस्थी, तोमारदारी और दायीगिरी की तालीम है और इसी तालीम पर हमारी क़ौम का जिम्हानी पालन पोषण आदि तरक़ियों का दारमदार है—और तालीम भी अपनी मादरी ज़बान में होनी ज़रूरी है—क्योंकि कोई क़ौम उस वक्त तक तरकी़ हासिल नहीं कर सकती जब तक उसकी मादरी ज़बान में इल्मो ज़ख़ोरा न हो—और यह वह क़ौम है जिसको हम पश्चिम वा पूर्व दोनों जगह देख रहे हैं। गुज़ यह मज़ामीन ऐसे ज़रूरी और आवश्यक हैं कि हर स्त्री को किसी न किसी वक्त मराहिल ज़िन्दगी में इनकी जानकारी की ज़रूरत पेश आती है—इस लिये हर तालीमयाफ़्फ़ा ख़ानदान का यह फ़र्ज़ होना चाहिये कि वह अपने ख़ानदान की लड़कियों को इन मज़ामीन की तालीम दिलाये। इसी ख़्याल से मैंने ज़रूरी मुल्की मामिलत और ज़रूरी कामों से बक्त बचा कर अंगरेज़ी चन्द अच्छी किताबों से इन मज़ामीन को चुन करके और ज़ाती तज़ुरबात और मालूमात को बढ़ा कर चन्द रिसाले इकट्ठा करने की कोशिश की है जिनमें से पहला रिसाला जो तन्दुरुस्ती की रक्षा, छूत के रोगों से हिफ़ाज़त, और तीमारदारी के मज़ामीन पर है—एक हद तक पूरा हो गया है और बाकी तरतीब देने को है। चूँकि मैं अपने मुल्क और अपनी क़ौम में तालीम-निस्वा की बदिल वो जान मददगार हूँ और मेरी ख़ास मनशाय यह है कि मैं खियों को उस तालीम से शिचित्त देखूँ जो उनके लिये सख़्त ज़रूरी है—इस लिये मैं इस रिसाले को छपा कर निकालती हूँ।

मैं खुद समझती हूँ कि यह रिसाला पूर्ण हालत में नहीं है और अभी बहुत कुछ इसमें इस्लाह की ज़रूरत है, मगर यह कमी ऐसे मनुष्य की मिहनत और हिम्मत से पूरी हो सकती है जो इन मज़ामीन में पूरा जानकारी हो और उसके दिल में हमदर्दी हो।

मुमकिन है कि इस रिसाले के मुआयना के बाद कुछ नसीहत हासिल हो और चन्द आलिम और लायक़ साहिबान इस किसम की किताबें तैयार करने की तरफ़ लग जायें और एक पूरा तालीमी सिलसिला तैयार कर लें।

मैं इसी सिलसिले बयान में साफ़ तौर पर ऐलान करती हूँ कि दरबार

भूपाल हमेशा ऐसी मुफ़ीद किताबों के बनवाने और छपवाने की मदद के लिये तैयार है ।

मुझे उम्मेद है कि वह स्त्रियाँ जो अच्छी तरह उर्दू में महारत रखती हैं, इस रिसाले को पढ़ेंगी और मज़ामीन याद रखेंगी, अगर कोई बात समझ में न आयगी तो अपने खानदान के किसी काबिल मनुष्य से समझने की कोशिश करेंगी—यह ठीक है कि हिन्दुस्तान के रहने सहने के तरीक़ों में आमतौर पर अभी इन बातों की जो इस रसाले में दर्ज हैं पूरी पाबन्दी करना बहुत कठिन और तफ़्तीफ़ देने वाला होगा—लेकिन फिर भी यह खयाल करके कि जो कुछ हो सकता है उसी को हम अख़्तियार करें कुछ न कुछ पाबन्दी हो सकती है—इसके सिवाय चूँकि रहने सहने के तरीक़ों में निहायत तेज़ी के साथ तबदीली हो रही है, आज की लड़कियाँ जो कल मातायें बनेंगी उनको बहुत कुछ सुधरी हुई और तरकीयाफ़्ता हालत मिलेगी, और वह बहुत ज्यादा इन नियमों के अख़्तियार करने की मुहताज होंगी—इस लिये उनकी तालीम में तो इन मज़ामीन का खयाल रखना अज़हद ज़रूरी वा लाज़िमी है ।

किया जाय, अगर बेहोशी देर तक कायम रहे तो राई का लेप पिँडलियों वा गुद्दी के नीचे लगाना चाहिए, और मरीज़ से श्वास लिबाना चाहिए, दुष्प पावों को सहलाये, जब बेहोशी दूर हो जाय तो आराम वा विश्राम दिया जाय। कब्ज़ की शिकायत देर में पचने वाली चीज़ों के खाने और ऐसे कमरों में रहने से होती है जहाँ हवा का गुज़र न हो, खियों पर लूह का प्रभाव जल्दी होता है। गर्मी के दिनों में अगर सफ़र का संयोग हो तो बर्फ़ और पानी साथ रख लेना चाहिए, और सख़्त गर्मी मालूम होने पर पानी में कपड़ा भिगा कर शिर पर रखना चाहिये, और छतुरी का सेवन रक्खा जाय, काली वा सफ़ेद छतुरी सूर्य की धूप बचाने के वास्ते निहायत अच्छी चीज़ है।

ऐसे मौसम में अक्सर सोलर हैट (धूप से बचने की टोपी) का सेवन भी मुफ़ीद है, गर्मी में काम करते वक्त ठंडा चश्मा लगायें, और शिर को ढका रखें, जिस वक्त हवा में गर्मी का असर मालूम होने लगें उस वक्त बग़ों को ऐसी हवा में न निकलने दिया जाय, गर्म हवा में बड़ी हिफ़ाज़त शरीर को ढका रखने की है।

अक्सर वह लोग इसमें ज्यादा फँसते हैं जो किसी बजह से शरीर को बिना हिफ़ाज़त किये या बारीक कपड़ा पहने हुये ऐसी गर्म हवा में निकलते हैं—उचित यह है कि हर वक्त शरीर से चिपटा हुआ एक कपड़ा जैसे बारीक फ़ाल्सेन का कुरता वा हलकी ऊनी वनियायन, या अगर यह न हो तो मोटी सूती वनियायन पहनी जाय।

इसी तरह ठंडी हवा भी ठंडे मुल्कों में चलती है, और हिन्दुस्तान में भी जाड़ के दिनों में इस हवा का जोर होता है, और जो मकान नदी के निकार पर बने होते हैं वा उनके पास नाले, तालाब, भीले, नहरें, नदियाँ होती हैं, वहाँ की हवा में सर्दी के साथ सील भी हो जाती है, लेकिन आमतौर पर वर्षा की ऋतु में अक्सर सर्दतर हवा चलती रहती है—सर्द, खुष्क हवा और सर्दतर हवा अक्सर नज़ला और जुकाम के रोगों को पैदा कर देती है।

सर्दी कुछ जाड़ों ही में अमर नहीं डालती बल्कि गर्मी में भी करती है—पसीना में यथायक हवा लगने से छिद्र बन्द होकर खून की चाल में

मुफ्स आने से जुकाम, नज़ला, खाँसी, पल्सी का दर्द वगैरह रोग उठ खड़े होते हैं, वच्चों को दमा का रोग हो जाता है ।

सर्दी में नौजन्मे बच्चे की हिफाज़त निहायत ज़रूरी है । यह फ़ारसी कहानत बिलकुल ठीक है कि गर्मी के दूर करने के लिये एक अनार की ज़रूरत है, और सर्दी का असर दूर करने के लिये सैकड़ों दवाइयों की ज़रूरत होती है, सर्दी में ठंडी हवा के भोंकों से बचाने के लिये ज्यादा अहत्यात की ज़रूरत है, सख्त मिहनत के बाद फ़ौरन सर्द हवा में आ जाना, वा फ़ौरन ठंडे पानी से गुसल कर लेना सर्दी का असर पैदा करता है, हमेशा व्यायाम, वा पसीना और मिहनत के बाद कोई गर्म कपड़ा पहन लेना चाहिये, सर्दी लग जाने की हालत में फ़ौरन गर्म पानी से गुमल करना गर्म गर्म चाय वा कहवा वा दम ग्रीन तक कुनैन का सेवन मुफ़ीद है । अगर कब्ज़ हो तो कोई दस्तावर दवा खा लेनी चाहिये, निदान सर्दी लगने से निहायत सख्त रोग पैदा हो जाते हैं, और इसकी अहत्यात कम-ज़ोर मर्दों, स्त्रियों, और बच्चों को बहुत ज्यादा रखनी चाहिये ।

चूँकि तरी मे यह खासियत है कि वह बदबू को जल्द ग्रहण कर लेती है—इस लिये वर्षा ऋतु में रोगों की ज्यादाती हो जाती है, गर्म खुष्क वा सर्द खुष्क हवा में रोग कम होते हैं ।

बदबूदार चीज़ें जो पशुओं के पाखाने पेशाब और पसीना और घास-फूस के सड़ने गलने, और इन्सान वा पशुओं के आस लेने वगैरह से निकलती हैं—हवा में शामिल हो जाती हैं, फिर वह हवा शरीर में प्रवेश होकर अनेक प्रकार के रोग पैदा कर देती है और जब यह ग़राब चीज़ें हवा में ज्यादा मिल जाती हैं तो छूत के रोग फैलते हैं ।

कारख़ानों के छोटे छोटे टुकड़े भी हवा में मिल जाते हैं और वह भी रोगों का कारण होते हैं—नीचे मकानों की हवा और जहाँ कहीं ज्यादातर पने पेड़ होते हैं वहाँ की हवा ख़ाम कर रात के बत्त ग़राब होती है ।

शारीरिक गर्मी का शब्द हर रोज़ हम सुना करते हैं—यहाँ वह चीज़ है जिस पर ज़िन्दगी की जड़ कायम है । यह गर्म हवा और खून के मिलने से पैदा होती है—और शरीर में कायम रहती है और दिल पर ज़िन्दगी

के वास्ते उसका खास असर होता है—इस लिये ताज़ा और साफ़ हवा में रहना और मौसमों की नुक़सान पहुँचाने वाली हवाओं से अपने शरीर को नित रक्खना तन्दुरुस्ती और ज़िन्दगी के लिये निहायत ज़रूरी है ।

हवा की किसी ने क्या अच्छी तारीफ़ की है कि सोने में, चलने में, फिरने में, और ज़िन्दगी बसर करने में, हवा एक अच्छे वैद्य का काम देती है । तन्दुरुस्ती को इस पर भरोसा है, कमज़ोर इससे ज़बरदस्त हो जाते हैं—और बीमार इससे ताज़गी हासिल करते हैं—इस लिये तन्दुरुस्ती फ़ायम रखने के लिये इन्सान को शाम सवेरे चहलकदमी करना ज़रूरी है । हिन्दुस्तान के मुसलमानों में चूँकि पर्वों की रसम का मस्ती के साथ रिवाज है—इस लिये बियों को हवादार और सुहावने मुक़ामों में आमतौर पर चहलकदमी के मौके बहुत ही कम मिलते हैं, ताहम मकानों के चौड़े चकले आँगनों में कुछ न कुछ चहलकदमी हो जाती है लेकिन आज कल काँठियों का शौक बढ़ता जाता है वह हमारी पर्दानशीन बियों का बिलकुल ही चहलकदमी के लाभों से रोक देगा । अगर अमीर इस तरफ़ तवज्जह करें और एक ऐसा बाग़ जिसमें बियाँ चहलकदमी कर सकें नियत कर दें ।

समल्लास दूसरा ।

पानी ।

हवा के बाद ज़िन्दगी और तन्दुरुस्ती कायम रखने के लिए पानी सब से ज्यादा ज़रूरी चीज़ है । लेकिन ना साफ़ पानी तरह २ के भयानक रोग पैदा कर देता है—इस लिए बहुत बन्दोबस्त रखना चाहिये—कि पानी साफ़ मिले—और चाहें फितना ही खर्च और मेहनत क्यों न हो—साफ़ पानी मँगवाने में भूल न की जाय । जिस कुये वा चश्मे से पीने वा खाने पकाने के लिये पानी आता हो—उसकी हिफ़ाज़त अपनी हिफ़ाज़त है ।

हमारे लिये पानी नदी, तालाब, झील, चश्मा, और कुये से दो तरीके पर मिलता है या हम खुद भरवाते हैं वा नलों द्वारा मिलता है—वाटरवर्क्स का पानी अक्सर जगह जोश देने के बाद जारी किया जाता है—लेकिन फिर भी उसके गन्दे होने का भय है इस लिये उसको भी साफ़ करने की ज़रूरत है और जहाँ जोश देकर न दिया जाता हो वहाँ तो-सूत अहतियात के साथ जोश वा सफ़ाई ज़रूरी है ।

नदी का पानी आमतौर पर गन्दा और बदमज़ा होता है उसमें मिट्टी और कूड़ा बग़ैरह बहुत मिला होता है । बड़ी नदियों का पानी जो बहुत तेज़ बहते हैं छानने और साफ़ करने के बाद पीने के फ़ायिल हो सकता है । चूँकि अक्सर शहर कस्बे और गाँव नदी के किनारे बसे होते हैं—बस्ती के लोग दुर्गन्धित चीज़ें और कूड़ा कचड़ा बग़ैरह उनमें फेंकते हैं—किनारे पर मुर्दे जलाते हैं—कपड़े धोते हैं—उनमें जाकर नहाते हैं—सारे शहर की मारियाँ बह कर नदी में मिलती हैं—इस लिये नदी का पानी ख़राब हो जाता है ।

झील खन्दक और गड्ढों का पानी हमेशा गन्दा रहता है । इस पानी में बिलकुल अहतियात लाज़िम है ।

तालाब का पानी किसी क़दर मैला होता है और ख़ास कर उन तालाबों का पानी जो खुष्क होते रहते हैं—बहुत ज्यादा सफ़ाई और हिफ़ा-

जल को ज़रूरत है। हाँ बड़े तालाब जो खुफ़ नहों होते उनका पानी संयन करने के कायल होता है।

कुयेँ जो ज्यादा गहरे होते हैं—उनका पानी अच्छा होता है—लेकिन जो कम गहरे होते हैं उनका पानी उम्दा नहीं होता।

चश्मा का पानी बहुधा माफ़ और उम्दा होता है और यही पानी सय में उम्दा है।

बपों वर्गरेह का पानी जो ज़मौन पर न गिरा हो, निदायत मुफ़ाद और ठाँक होता है अक्सर उमको डकट्टा कर लेते हैं, लेकिन ज्यादा दिन रखने में खराब हो जाता है।

अगर गन्दे पानी का माई क्रोम कोप (गुर्दथीन) से देखा तो मानूम हो जायेगा कि उममें किस क़दर कोड़े होते हैं, जो शरीर में क्षयित होकर अनेक किस्म के रोगों के बीज बन जाते हैं।

हर हालत में पानी का जोग देकर पीना मुफ़ाद है—अगर पानी को गर्म करने पर उसमें घदवूदार भाप निकले तो किमी हालत में उसे न पीना चाहिये।

माफ़ पानी हल्का रङ्गरहित होता है, रख देने पर उममें तिलछट (घद-घूदार चीज़े) नहों होती—बह माफ़ होता है—और बिना किसी दुर्गंध के अच्छा ज़ायक़दार होता है।

अगर गहरे पानी का देखने से पानी का रङ्ग कुछ नीला मानूम हो तो घुरा नहों होता—हरा रङ्ग भी ज्यादा खराब नहों होता लेकिन जो पानी पीले वा भूरे रङ्ग का होता है वह खराब होता है—इसका स्वाद नागवार और घदवूदार होता है।

पानी को गर्म करने से सिर्फ़ उमके कोड़े ही नहों जल जाते बल्कि हर तरह के विकार दूर हो जाने हैं। गर्म करने के बाद पानी को तामचीनी या चीनी के वर्तन में रख कर वर्तन को धूल से रचित रखने के लिये नम कपड़े से ढाँक देना चाहिये लेकिन मिट्टी के वर्तन में न रखना चाहिये। अगर मिट्टी के वर्तनों में रखवा जाय तो उनको रोज़ाना धुलवा लेना चाहिये ताकि तली में जो धूल बैठी हो वह साफ़ हो जाय। तीसरे चौथे दिन धोके उसे

सांघा लिया जाय और पन्द्रहवें दिन पीने के पानी का घड़ा बदल दिया जाय । सुराहियों के साफ रखने और जल्द जल्द बदलने की भी इसी तरह सख्त जरूरत है ।

पानी अगर तालाब वा कुये से लिया जाय तो चारों तरफ तारबन्दी कर देनी चाहिये वा दीवार वा कटहरा बनादे—ताकि उसमें पशु पानी न पी सके—कुये और तालाब के ओर पास पेड़ भी न उगने दें ताकि पत्ते पानी में गिर कर सड़ें गले नहीं—अक्सर तालाबों में सिंघाड़े भी लगाये जाते हैं—यह भी हानिकारक है—जिन तालाबों का पानी पीने में लाया जाता हो उनमें सिंघाड़े की लगाने की सख्त रोक की जाय ।

भिशती के पास साफ लोहे का डोल होना चाहिये और उसकी मुश्क की सफाई की निगरानी पूरे तौर पर की जाय और चमड़े की जगह लोहे के पीपे हों तो अच्छा है ।

पानी को फिल्टर करने का तरीका यह है कि चार गेलन (२० सेर अंगरेज़ी के करीब) पानी में कौनडीफिल्यूट वक़्दर एक चिममच चाय वा पोटेसियम पर—मेगनेट—१५ ग्रीन मिला कर पाँच मिनट तक इन्तज़ार किया जाय । अगर पानी का रंग फिर भी भूरा व पीला हो तो कौनडीज़फिल्यूट और आधा चिममच मिला दो और देखते रहो कि तिलछट नीचे बैठ गई वा नहीं—और यही तरीका उस वक़्त तक जारी रखो जब तक कि पानी का रंग हल्का गुलाबी वा कुछ पीला न हो जाय ।

पानी को छै घन्टे तक रक्खा रहने दो २४ ग्रीन (१२ माशे) फिट-करी मिलाओ और फिर मुष्किन हो तो १२ घन्टे तक रख दो—तिलछट दूर कर देने के बाद पानी गर्म करने के काविल हो जाता है लेकिन बिना फिल्टर किये हुये पीने के काविल नहीं होता है ।

एक तरीका फिल्टर का यह भी है कि लकड़ों की घनीची पर ऊपर नीचे तीन मिट्टी के घड़े रखें—ऊपर के घड़े को साफ़ कोइले से आधा भर दें—बीच के आधे घड़े में नदी का साफ़ किया हुआ रेत भरा जाय । इन दोनों घड़ों की पेंदी में एक एक छेद करके ऊपर के घड़े में पानी भर दें । इस तरह ऊपर के दो घड़ों से टपक कर नीचे के घड़े में साफ़ पानी

इकट्ठा हो जायेंगा। इन घड़ों पर छेददार ढकनियाँ ढाँक दी जायें—इस तरह से पानी ठंडा और स्वादिष्ट रहता है और गर्म करने से जो बदमज़गी हो जाती है वह भी नहीं रहती।

फिल्टर के घड़ों के कोइलों और रेत को पन्द्रह दिन के बाद बदल डालें वा साफ़ करके धूप में सुखायें और फिर काम में लायें—लेकिन छै हफ़्तों बाद रेत ऊपर से निकाल डालनी चाहिये और तीन महीने के बाद सब रेत को निकाल डालना ज़रूरी है। इस फिल्टर में यह आसानी है कि खर्च भी कम होता है और तरीक़ों भी सहल है। लेकिन जो लोग ज्यादा परहेज़गार हैं वह इस तरीक़े को भी पसन्द नहीं करते—हाँ अगर घड़े हमेशा साफ़ किये जायें और बदलते रहें और घालू हर दूसरे तीसरे दिन अच्छी तरह जोश दी जाय—कोयले को इस क़दर गर्म किया जाय कि वह दहक जायें और पानी का कुछ पुटैसियम-पर-मैंगनेट और सल्फ्यूरिक ऐसिड् मिला कर एक घन्टा तक जोश दिया जाय तो मुनासिब है।

मगर यह तरीक़े वह ही लोग कर सकते हैं जो अमीर वा खुशहाल हैं आमतौर पर गरीबों के लिये सिर्फ़ इस क़दर अहतियात काफी है—कि पानी छान कर साफ़ और कलईदार बर्तन में जोश देकर ठंडा कर लें वा घड़ों में भरते वक्त मोटे कपड़े में छान लें।

एक घड़े में कुछ माशे फिटकरी डाल देने से भी पानी साफ़ हो जाता है। उसको छान कर सेवन करें वा मीठे बादाम की मिंगी घड़े में रगड़ दें ताकि तिलछट बैठ जाय और मैल कट जाय—लेकिन घड़े हमेशा दूसरे महीने बदल दिये जायें—और रोज़ाना पानी बदल दिया जाय—और रोज़ाना पानी भरते वक्त साफ़ कर लिये जायें—बासी और ताज़ा पानी मिलाया न जाय।

इस बात का ज्यादा ख़याल करना चाहिए कि भील और तालाब और ऐसों ही मुक़ामों का पानी जहाँ कि बदचूदार वा सड़ने वाला मादा हो—बिना जोश दिये हरगिज़ न सेवन किया जाय।

उम्दा ऐतबार के फ़ाविल वा सेवन का फिल्टर पास्टर-चेमवर लेन्ड की

तरह का फिल्टर होता है जिसकी छोटी बड़ी बहुत सी किस्में हैं—कुछ ऐसे होते हैं जो नल में लगाये जाते हैं—और कुछ सफ़री होते हैं सफ़री फिल्टर उपयोगी फिल्टर हैं और आसानी से ठुकरें २ करके साफ़ कर लिया जा सकता है ।

पानी को कौन्डीज़ फिल्टर या फिटकरी से पूर्व लिखित साफ़ करके और पास्टर फिल्टर में फिल्टर करके पन्द्रह मिनट तक जोश देने के बाद पीना चाहिए । अगर सिर्फ़ वर्षा का पानी मिले तो सोहे के घर्तनों वा पक्का गच से बने हुये ढाँड़ में इकट्ठा करना चाहिये—लकड़ी या मिट्टी के घर्तन पर बहुत घारीक कपड़े की जाली जिसके अन्दर मच्छर न आ जा सके ढाँक देनी चाहिए—और वर्षा ऋतु से पहले खूब साफ़ कर लेना चाहिये—वर्षा के पानी को उबाल भी लेना चाहिये—ताकि अगर कोई नुक़सानदायक चीज़ संयोग से उसमें गिर गई हो तो दूर हो जाय ।

सफ़र और दौरा के मौक़े पर पैकिट फिल्टर रखना बहुत उपयोगी है—क्योंकि याज़ बच्चा पानी ऐसा मिलता है जो बिना फिल्टर किये हुये किसी तरह पीने के काबिल नहीं होता ।

पानी हमेशा ठंढा हुआ रहना चाहिये क्योंकि खुले रहने में एवाह मएवाह मच्छर, च्याँटी और ऐसे ही कीड़े मकोड़ गिर जायेंगे—वा हवा में उड़कर गर्द वा गुबार वा ऊपर से कोई चीज़ गिर जायगी—इसी लिये दज़रत रसूल मक़ूल साहब ने ताफ़ीद की है कि रात को पानी बिलकुल खुला न रखे, ऐसी ही सफ़ाई और सुथराई के अनकूल हिदायते हैं । लेकिन आज कल तो सब मुसलमानों ने बड़े २ उपयोगी कामों को छोड़ रक्खा है तो ऐसी छोटी छोटी बातों पर कौन नज़र डालता है ।

पानी की याज़ अहतियाते ज़रूरी हैं—जैसे ख़ाली मेदा में पानी नुक़सान पहुँचाता है । सफ़र से आते ही वा सो कर उठते ही या मंवां के खाने वा किसी व्यायाम वा मिहनत का काम करने के बाद ही पानी पीना सख़्त हानिदायक है । इससे आँतों में अक्सर जलन हो जाने का ख़र होता है । ज़्यादा मिक्कदार में पानी पीना भी नुक़सान पहुँचाता है ।

गर्म रहने के बाद फ़ौरन ठंडा पानी देना भी नुक़सानदायक होता है इसी तरह ज़्यादा बर्फ़ डाल कर पानी पीना भी नुक़सानदायक है । मेरे ख़्याल में ख़ारी वा मीठा पानी भी बिना ज़रूरत पीना तन्दुरुस्तों का हानि-दायक है—सोडा, लेमनेड, ऐपेन्टा वाटर, वा बिची वाटर वग़ैरह भी ज़्यादा पीना मेदा को कमज़ोर करता है ।

समझास तीसरा ।

भोजन ।

इन्सान ही नहीं—बल्कि हर जानदार को ज़िन्दगी और तन्दुरुस्ती कायम रखने के लिये भोजन एक निहायत ज़रूरी चीज़ है, अगर तन्दुरुस्ती आदमी को आठ दस दिन भोजन न मिले—तो वह मर जायेगा ।

इन्सान का शरीर एक जलती हुई भट्टी के मानिन्द है और भट्टी सुलगाये रखने के लिये ईंधन की ज़रूरत होती है । शरीर हर वक्त कुछ न कुछ घटता बढ़ता रहता है अगर उसको एक दिन रात खाना न दो और फिर तोलो—तो बज़न में कमी आ जायेगी । इस कमी को पूरा करने के लिये खुराक की ज़रूरत है—और खुराक ही से इन्सान के शरीर में हरा-रत और गर्मी पैदा होती है । भूके रहने से बदन ठंडा पड़ जाता है । खुराक में मेदा में जाने के बाद बहुत सी सब्दालियाँ होती हैं और वह खून बन कर रगों में दौड़ती और शरीर के हर हिस्से को पालती है । लेकिन खाना इस किसम का होना चाहिये कि उसमें शरीर का पालनेवाले पदार्थों का हिस्सा ज्यादा हो और वह शरीर का हिस्सा बन जाय । अगर किसी खाने में वह गुण न हों जो शरीर के हर एक अंग के पालन के वास्ते ज़रूरी हैं तो बहुत कुछ नुकसान हो सकता है । निदान खाने को नियत वक्त पर खाने की आदत डालनी चाहिये—कुवक्त खाने से खाने के पचने में नुकसान रहता है और खाने के बाद कुछ आराम करना चाहिये, फौरन किसी दिमागी काम में लग जाना न चाहिये । खाना खाने से पहले पानी पीने से बाज़ वक्त नुकसान पहुँचता है लेकिन अगर खाने से आध घन्टा पहले एक गिलास ठंडा पानी पी लिया जाय तो बहुधा कब्ज़ दूर हो जाता है ।

खाने के चुन्ने के लिये चन्द बातों का ख्याल ज़रूरी है जैसे उम्र तन्दुरुस्ती और बीमारी वगैरह । अगर बच्चे का खाना जवान को—जवान का

खाना वर्ष को—बीमार का खाना तन्दुरुस्त को—तन्दुरुस्त का खाना बीमार को दिया जाय तो खाने से कुछ फायदा न होगा—बल्कि नुकसान पहुँचेगा—इसलिये—तजवीज़ वा भोजन के सेवन में अक़लमन्दी वा अहितियात लाज़िम है। इसके अलावा मौसमी हालत का ख्याल भी रखना ज़रूरी है—खास कर वर्षा ऋतु में तरी को प्रवेश करनेवाली और गर्मी में बहने वाले खानों और नवात (सन्ज़ी) का और जाड़ में गोश्त और घी वर्गरह का ज्यादा सेवन किया जाय। बच्चों और कमज़ोर आदमियों को भारी और देर में पचने वाले खाने से ज्यादा परहंज़ करना चाहिये—सुबह के वक्त चाय, को-को टोस्ट और मेंवा का नाश्ता करना चाहिये—लेकिन इससे गर्म मिज़ाजवालों को बहुत नुकसान होता है।

बासी रोटी जहाँ तक हो सके न खाई जाय—खास कर बासी रोटियाँ बहुत ही हानिदायक हैं। बच्चों को अगर टोस्ट न हो सके तो नाश्ते में ताज़ी रोटी देनी चाहिये और यह इन्तज़ाम हर गरीब आदमी भी कर सकता है—वर्ना बीमार होने के सिवाय वह कुन्दज़हन भी हो जायेंगे क्योंकि मेदे की खराबी का असर ज्यादातर दिमाग पर होता है।

चाय को बाज़ लोग देगचों में पकाते हैं यह बहुत नुकसानदायक तरीका है, डाक़ूरो का कौल है कि अगर उबाले हुये गोश्त पर ज़ोश की हुई चाय डालो तो गोश्त सफ़्त हो जायेगा, इस ही तरह मेदे में जाकर ऐसी चाय गोश्त को हज़म नहीं होने देती, अच्छा यह है कि उसको दम देकर पिया जाय, जो ज्यादा गर्म न हो।

ज्यादा गर्म चाय मेदा और आँतों को नुकसान पहुँचाती है—इसका आदी होना भी बुरा है, यह अगरचे थकवाई दूर करती है, लेकिन कमज़ोर कर देती है—डाक़र इसकी ज्यादाती को दिल और पेटों के मरीज़ों के लिये नुकसानदायक बताते हैं, इसलिये बज़ाय इसके ऐसे आदमियों को जो इन रोगों में ग्रसित हों वा जिनके ग्रस्त होने का अन्देशा हो कोको-माल्ट पीना चाहिये—निदान यखनी (शोरवा अलग किया हुआ गोश्त) ज़ोश दिया हुआ पानी, कौडलीवस्माल्ट वा मिल्क माल्ट वा मैलिन्सफूड, खालिम दूध ऐक्मट्रेक्ट आफ़ माल्ट वर्गरह जो तबोयत को भावे सेवन किया जाय।

१. दूसरा खाना क़रीब ११ बजे के होना चाहिए, इस खाने में गोश्त अन्डा, मछली तरकारी, और भुने उबले हुये फल सेवन किये जायें; अक्सर आदमियों को और खास कर कमज़ोर मेदावालों को विला जोश दिये हुये फल नुक़सान करते हैं।

तीन चार बजे चाय वा दूध वर्ग़रह बिस्कुट, वा टोस्ट, मक्खन के साथ, और रात को आठ बजे खाना खाया जाय, इस खाने में भुना हुआ गोश्त ज़रूर होना चाहिये और यह तमाम दिन का आखिरी खाना है। रात के बक़् खाना अच्छी तरह खा लेना चाहिये क्योंकि फिर १२ घन्टे तक कुछ नहीं मिलता, लेकिन रात को बाज़ लोगों को बहनेवाली चीज़ मुफ़ीद नहीं होती।

बहिरहाल दिन में ज्यादा से ज्यादा तीन बार और कम से कम दो बार खाना तन्दुरुस्ती को कायम रखता है, हर खाने में पाँच छै घन्टे से कम का फर्क न हो और बीच में कुछ न खायें, बच्चों को ज्यादा भोजन की ज़रूरत होती है लेकिन एक दफ़ा ही नहीं बल्कि थोड़ा थोड़ा करके कई बार खाना चाहिये, जो बच्चों को खिलाने में लिहाज़ नहीं रखती उनको आखिरकार बच्चों की सेहत की तरफ़ से सख़्त परेशानी उठानी पड़ती है। अगर कोई स्त्री सुबह उठ कर अपने गृहस्थी के कामों में लग जाय तो इन दोनों खानों के दरमियान में एक दूध का प्याला वा कोई और हल्का नाश्ता कर लिया जाय नहीं तो काम के धाद थकवाई का अन्देशा रहता है।

हरी तरकारी का खाना भी ज़रूरी है—तरकारी को गोश्त के साथ पकाना दोनों के वास्ते अच्छा है जो लोग गोश्त नहीं खाते उनको तरकारी और दाल काफ़ी होती है। तरकारी का सेवन उन लोगों के लिये खास कर मुफ़ीद है जिनको कब्ज़ की शिकायत रहती हो। जिनका मेदा किसी वजह से ख़राब हो गया हो उनको नशाश्ता की चीज़ें नुक़सान करती हैं—लेकिन दिमागी मेहनत करने वालों को बादाम की छिली हुई मिट्टी का हरीरा मुफ़ीद है। रोगी चीज़ों का ज्यादा सेवन हाज़मा को ख़राब करता है और जब हाज़मा ख़राब हो जाता है तो फिर इन्सान को खाने पीने का कुछ स्वाद नहीं मिलता।

जल्द हज़म होनेवाली और देर में हज़म होनेवाली ग़िज़ा (खाने) को एक साथ नहीं खाना चाहिए। बाज़ खानों को मिला कर खाना भी तन्दु-

रस्ती को हानिदायक है—जैसे दूध और मछली वा दूध और खटाई वा तरबूज और चावल ।

मेवों के खाने का उम्दा वक्त खाने का मेदे से आंते में जाने का वक्त है—खाना थोड़ी थोड़ी देर से खावह उसकी मिक्कदार कम ही क्यों न हो—विला कड़ाके की भूक के एक खाने के ऊपर दूसरा खाना खा लेना—जिस से घदहज़मी बगैरह हो जाने का अन्देशा रहता है—इसी तरह भूक के वक्त खाना न खाना भी नुकसानदायक है ।

बकरी का गोश्त, मच्छली और परिन्दों का गोश्त बलदायक है—और खूब शरीर का हिस्सा बनता है—अन्डा, और शहिद खालिस खून पैदा करते हैं—तरह तरह की दालें, गेहूँ, चावल बगैरह मुकवी चीज़ें हैं—चना घादी करता है—ताज़ी तरकारियां जैसे आलू, करमकझा, गोभी, गाजर, गलगुम, चुकन्दर बगैरह खून को दुरुस्त रखते हैं—और अच्छे भोजन हैं ।

खामस्लाड में जो एक किस्म की तरकारी है—छूत के रोगों के कीड़े होते हैं उसको खाने से पहले गर्म पानी वा कौनडीज़-फिल्यूड से धो लेना चाहिये—कौनडीज़-फिल्यूड बनाने की तरकीब यह है कि एक माश, पुटास-पर-मैगनेट लेकर एक बोतल पानी में मिला लिया जाय—जब यह तैय्यार हो जाय तो खामस्लाड को इससे धोया जाय—इसके बाद फिर खालिस और साफ़ पानी से धो लिया जाय नहीं तो तरकारी में खटास आ जायेगा ।

मछली का गोश्त देर में पचने वाला और ताक़तवर है लेकिन रोज़मर्रा उन मुकामों में जो समुद्र से दूर हैं ताज़ा मछली का गोश्त मिलना कठिन है—नदी वा तालाब से जो मछलियां मिल सकती हैं उनमें साँल, रोहू, वाम, कालोड, सिंगन, उम्दा किस्म की मछलियां हैं—और इनमें कांटे भी कम होते हैं । इनके सिवाय और भी मछलियां मिलती हैं जिनमें कांटे बहुत होते हैं । कांटे टिफ़ाज़त के साथ निकालने चाहिये । अक्सर माँते कांटों के गले में फँस जाने से हो जाती हैं । पकाने में नुक़सान-रहित चीज़ों से उनको गला देना चाहिये—जैसे ओले का पानी और नौसादर के ढालने से कांटा गल जाता है ।

मछली एक बलदायक खाना है इसमें पालन करने वाले अंश ज्यादा होते हैं, समुद्र का मछली और भी ज्यादा बलदायक होती है—क्योंकि

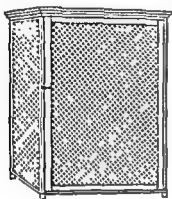
फासफोरस जो समुद्र में होता है उसका असर कुदरती तौर पर इसमें शामिल होजाता है ।

अक्सर मच्छेरे, मरी हुई, वा ज़हर से मारी हुई मछलियाँ उठा लाते हैं—इसकी निश्चित अहितयात के साथ मालूम कर लेना चाहिये कि उम्दा मछली के जबड़े का रंग गुलाबी होता है ।

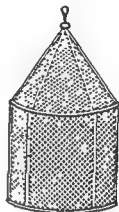
विलायती खाने का सामान जो टीन में बन्द होकर आता है उनका न सेवन किया जाना उत्तम है । गोश्त जिस वक्त आँवे फौरन उसका मुआयना कर लिया जाय कि नर्म तो नहीं होगया है—हमारे यहाँ ज्यादातर जिस तरीके से गोश्त पकाया जाता है वह नाकारा है, कि पहले मसाले में चढाया गया, फिर पानी खुष्क होने पर भूना गया, फिर पानी देकर शोरवा कर लिया गया, इस तरह उसके गुणदायक अंश सोखत होजाते वा उड़ जाते हैं, उत्तम तरीका यह है कि पहली मर्तबा भून कर शोरवा देना चाहिये—या सिर्फ़ भुना हुआ रहने दिया जाय, जो ज्यादा मुफीद है । गोश्त को दमपुख्त वा कीमा बना कर खाना और भी अच्छा है ।

हमेशा इस बात की अहितयात रखनी चाहिए कि गोश्त फ़ाबिल इतमीनान तरीके पर हासिल किया जाय, क्योंकि यह चीज़ कसाइयों के लालच, म्यूनीसीपैल्टी की लापरवाही, हैलथ अफ़सरों की बेतबज़ही से निहायत भयानक हो जाती है—अक्सर धोमार जानवरों का गोश्त चुरा छुपा कर बेचा जाता है, बाज़ जानवर सिल्ल में धोमार होते हैं, बाज़ की आँखों में छाले पड़ जाते हैं, बाज़ का जिगर सड़ जाती है और उसमें कीड़े हो जाते हैं और इसी तरह दूसरे रोगों में ग्रस्त होते हैं । ऐसे जानवरों का गोश्त ज़ाहिर है कि किस फ़दर रोगों के पैदा करने का कारण हो सकता है । अगर जानवर की सेहत वा तन्दुरुस्ती का यकीन होजाय तो फिर गोश्त को भविष्यों के भुन्ड से बचाना चाहिये—क्योंकि भक्खी हर जगह उड़ती और धोमार तन्दुरुस्त आदमियों और जानवरों के पास जाने पेशाब पर बैठती हैं और एक जगह से दूसरी जगह रोग पैदा करने वाले कीड़ों को ले जाती हैं—ऐसे कीड़ों का अमर खाना, पानी, दूध, और गोश्त पर ज्यादा होता है । इसलिये इसकी हिफ़ाज़त भी ज़रूरी है—और कमाई मजदूर

किये जा सकते हैं कि वह गोश्त को जालीदार अलमारियों में रखें जहाँ हवा भी आती जाती रहे और मक्खियों का भी निर्वाह न हो—बद्विरहाल जहाँ तक हो सके गोश्त के लिये पूरा—भरोसा कर लेना चाहिये । जालीदार अलमारी और छाँके इस बात के लिये बहुत सुफ़ीद हैं—जैसे गोश्त को लटकाने के लिये इस किस्म का छाँका होना चाहिये और गोश्त वर्ग रह रखने के लिये अग्र लिखित अलमारी हो । फ़साइयों के यहाँ और घरों में जो फ़ीमा



गोश्त की अलमारी ।



छाँका गोश्त का ।



बनाया जाता है—वह इतमीनान के फ़ायिल नहीं होता—क्योंकि जिस क़दर भी अहितियात किया जाय मक्खी का शक़ ज़रूर ही रहता है इसलिये फ़ीमा हमेशा मशीन के ज़रिये से जो आमतौर पर दुकानों पर मिलती है बनाया जाय ।

खाने को बहुत इतमीनान से खाना और घास खूब चबाना चाहिये ताकि उसके हिस्से बारीक बारीक टुकड़े होकर मुँह के रस के साथ मिल जायँ—

तसरवीर मशीन कीमद ।

और इस तरीके से खाना खूब हज़म होता है। मुँह के रस में ईश्वर ने ऐसी चीज़ें रक्खी हैं कि उसके मिलने से चूरण का काम निकलता है। ज्यादा लाल मिर्च के सेवन से भी परहेज़ करना चाहिये क्योंकि यह आँतों और मेदे में जलन पैदा करती है। खाने में दूध भी बहुत उमदा चीज़ है उसमें वह तमाम चीज़ें मौजूद हैं—जिनसे इन्सान का शरीर उग बढ़ सकता है—और इसी लिये बच्चों के वास्ते सबसे पहली और उमदा गिज़ा (खाना) दूध बताया गया है।

बाज़ आदमियों को दूध से रियाह (हवा) पैदा होती है उसका सहल इलाज यह है कि दूध में सोडा मिलाया जाय या उसमें उटाने के बत्त सीठ की गाँठ डाल दी जाय—लायम वाटर (चूने का पानी) मिलाने से भी दूध हज़म हो जाता है लेकिन बाज़ को कच्चा भी करता है। गाय का दूध पाचक होता है और रियाह (हवा) भी कम पैदा करता है—दूध में हवाई दुर्गन्धियों को प्रवेश करने की ताकत ज्यादा तेज़ होती है—इसलिये इसको हिफाज़त की बहुत ज़रूरत है। बीमार के कमरे में दूध कभी न रखना चाहिये—दूध हमेशा चीनी के बर्तन में ढका हुआ रहना चाहिये—इसी वास्ते हमारे यहाँ की बुढ़ियाँ हमेशा कहती रहती हैं कि खुला हुआ दूध न ले जाओ जिन्न की नज़र हो जायगी। दर असल पुराना वैद्यक मसल्ला है जो अब डाकूरी उसूल से भी साधित हो रहा है। दूध के वास्ते बड़े प्रबन्धों की ज़रूरत है क्योंकि बहुत से खतरनाक रोग जैसे तपेदिक, जीरणज्वर, पेचिश (आँब) या हैज़ा ख़राब दूध के सेवन का नतीजा होते हैं।

दुधारू पशुओं में अक्सर घोंमारियाँ मँले मकानों में रक्खे जाने और ख़राब खाना खिलाये जाने से फैलती हैं और आमतीर पर दूध अक्सर पीतल या मिट्टी के मँले बर्तनों में इकट्ठा करके मँली जगहों में रक्खा जाता है उसमें ख़राब और बिना जाश दिये हुये पानी की मिलावट कर दी जाती है, साफ़ दूध पाने के लिये यह काफी नहीं है कि बर्तन को गर्म पानी से ख़ैगाल कर दूध लिया जाय, बल्कि बर्तनों को पहले भावुन के गर्म भाग से धोकर एक साफ़ और मुलायम तैलिये से सुक्क कर लेना चाहिये। दुधने के बाद तीन से पाँच मिनट तक जोग देना चाहिये—उमके बाद साफ़

तामचीनी वा चीनी के लोटे वा प्यालों में रख कर तह किये हुये नम कपड़े से ढक देना चाहिये वा इस्टरेलायड की हुई बोतलों में रक्खा जाय और यह वर्तन वा बोतल ऐसे कमरे में रक्खी जाय जिसकी हवा बहुत ही साफ हो ।

जोश देने से दूध में जिस क़दर बीमारी के कीड़े होते हैं वह सब मर जाते हैं और विगड़ने से रचित रहता है, लेकिन इस अहतिथात के बाद भी अगर दूध किसी गन्दी जगह में रख दिया जाय तो वह हानिकारक चीज़ों और कीड़ों को बहुत जल्द प्रवेश कर लेता है ।

बहुधा गाय, भैंस और बकरी का दूध सेवन में लाया जाता है लेकिन एक किस के जानवर के दूध दूसरे किस के जानवर के दूध में न मिलाना चाहिये । रोगी के लिये डाक्टर से साफ़ तौर पर पूछ लिया जाय कि किस जानवर का गोشت सेवन किया जाय । ऐसे जानवर का गोشت जो खुद बीमार हो वा जिसके नीचे बीमार बच्चा दूध पीता हो सेवन न करना चाहिये । अक्सर गाय सिद्ध के रोग में ग्रस्त होती हैं और उनके यक़ोन का उन्दा तरीका बटुरकलीन यानी सिद्ध का टीका है—जो इस ग़रज़ के लिये हाल में जारी हुआ है । अगर गाय सिद्ध के रोग से बीमार हो—तो टीका छेगा नहीं तो खुष्क हो जायेगा—और इसी तरह अक्सर रोग बीमार जानवरों के दूध से पैदा हो जाते हैं—इस लिये दूध को इस्टरेलायज़ (जोश देकर पाक साफ़ करना) करके वा खुर्दान से देय कर मानूम किया जाय कि उममें किसी किस के कीड़े तो नहीं हैं—बाज़ार का दूध कभी इतमीनान के काबिल नहीं होता ।

नमक भी खाने का एक अच्छा हिस्सा है, और यह शरीर के बनाने में बहुत मदद देता है, ख़ामकर हड्डियों की बनावट में, लेकिन ज्यादा नमक की चीज़ें शरीर में खुष्की पैदा करने और दुबला कर देने का कारण होती हैं । खाने के बाद कभी कभी मीठा भोजन भी उपयोगी होता है । लेकिन ज्यादाती हर हालत में बुरी होती है और उममें पित्त रोग पैदा होने और ज़िगर को नुक़मान पहुँचने का अन्देशा है । मंदे में टीला-पन पैदा हो जाता है, मूँचा खाना भूक को रोकता है—तुर्ग़ खाना

घाज़ वक्त्र अच्छा और मुफ़ीद होता है ग़्वास कर जब पित्त रोग की ज्यादाती हो ।

योरुप के मुल्क और योरोपियन क़ौमों में मदिरा भी खाने में शामिल है—लेकिन इस्लाम ने सिर्फ़ शराब ही को नहीं बल्कि तमाम नशादार चीज़ों को हराम कर दिया है—क्योंकि इनसे तन्दुरुस्ती को सख्त नुक़सान पहुँचता है—डाक़ूर भी इसको बुरा समझते हैं ।

हिन्दुस्तान में सिवाय मुसलमानों के दूसरी शरीफ़ क़ौमों में भी इसका रियाज़ है जिनके यहाँ मज़हब से भी कुछ रुकावट नहीं—लेकिन उनको भी अहतियात रखना चाहिये और आमतौर पर इसके नुक़सान या हानियाँ इस क़दर ख़राब समझी गई हैं—कि योरुप और हिन्दुस्तान में शराबख़ोरी के वास्ते मुझे सिर्फ़ इस क़दर लिखना है कि मैं तमाम क़ौमों की ख़ियों से प्रार्थना करती हूँ—कि अगर वह अपनी और अपने धर्मों की तन्दुरुस्ती और ज़िन्दगी और अपनी दौलत को प्यारा जानती हैं—तो कभी इस बदी को हाथ न लगायें—ईश्वर ने कैसी हिकमत और खूबसूरती से इसका फ़ैसला किया है, कि बहुत सी समाजें इसके रोकने के धास्ते कायम हुई हैं, इनमें जो लोग अपनी कामयाबी दिखाते हैं, वह पारितोषिक पाते हैं ।

समझास चौथा ।

सोना ।

इन्सान के वास्ते ईश्वर ने नोंद भी एक ऐसी चीज़ बनाई है जिससे शरीर के हर एक हिस्से पर तन्दुरुस्तों कायम रखने का असर पहुँचता है— और तमाम अंगों की वह धकन जो जागने में और काम-काज करने में पैदा होती है—दूर हो जाती है—और नये सिर से ताज़गी आ जाती है । शारीरिक बढ़वाड़ के ज़माने में सोने का असर अच्छा होता है । क्योंकि वैसे जिस क़दर सोने में बढ़ते हैं जागने में नहीं बढ़ते हैं—और यही कारण है—कि वैसे क़दरतन ज्यादा सोते हैं और बूढ़ों का जिनकी तरफ़ी का वक्तू धीत जाता है—नोंद कम आती है—लेकिन बूढ़े भी वैसे की तरह सोते हैं—और स्वभावों के मुताबिक़ उनको ज्यादा सोने की ज़रूरत भी होती है ।

वशों को नोंद से कभी जगाना नहीं चाहिये बल्कि जब तक सोयें सोने दिया जाय—क्योंकि उनको ज्यादा नोंद की ज़रूरत है ।

जब वशे की उम्र छः साल की हो जाय—तब उनकी थारह घण्टे तक सोना चाहिये । और एक दो घण्टे दिन को भी आराम करना चाहिये, और जब दस साल की उम्र हो तो दो घण्टे कम कर देना चाहिये, इसके बाद जवानों की उम्र तक ८ वा १० घण्टे काफी हैं, और जब उन्नति (बढ़वाड़) पूरी हो जाय, तो एक वा दो घण्टे और कम कर दिये जायें । एक जवान आदमी को कम से कम छः घण्टे और ज्यादा से ज्यादा आठ घण्टे सोना काफी है—लेकिन तमाम मनुष्यों को एक कायदे का पाबन्द बनाना कठिन है ।

तन्दुरुस्त बच्चों को भी आठ घण्टे से कम न सोना चाहिये । रात को ज्यादा देर तक जागना हानिकारक है, जल्द सोने से बड़ा फ़ायदा है कि सवेरी आँख खुलती है, और यही मुहावना बन्द है—जिममें ईश्वर की प्रार्थना

के वास्ते दिली उपासना वा सिर झुकाना और दिल को सन्तोष होता है, अगर ऐसे वक्त को हाथ से खो दिया जाय तो समझना चाहिये कि आत्मा को खाने से अलग रक्खा जाता है, चूँकि स्त्री कुदरती तौर पर मरदों की अपेक्षा कमजोर अंग रखती है—और अगरचि चलने फिरने का काम कम पढ़ने की वजह से पढ़ों की ताकत कम खर्च होती है—ताहम बाज़ वक्त मामूल से ज्यादा ज़रूरतें व फिक्के मौसमी कामों की वजह से दिल-दिमाग काम में लग रहते हैं तो ज़ाहिर है कि स्त्रियों को मर्दों की अपेक्षा ज्यादा सोने की ज़रूरत है ।

बहुधा गर्मी के मौसम में अच्छी नौद का आना ज़रा कठिन है और कम सोने का आदी होना तन्दुरुस्ती के लिये भय से ख़ाली नहीं होता । रात में शोर वा गुल का होना, कुत्तों का भौंकना, गर्म हवा वा लूह का चलना, आंधियों का आना, मच्छरों की भिनभिनाहट वा उनका डङ्क मारना—गर्मी का घटना बढ़ना ऐसी तकलीफ़ें हैं जिनसे नौद में बाधा पड़ती है—लेकिन इनको तदवीरों से दूर किया जा सकता है ।

हिन्दुस्तान के अक्सर हिस्से मौसम गर्मी में सख्त तकलीफ़दायक होते हैं लेकिन फिर भी छत पर वा बरान्दे में आवश्यक तदवीरें करने पर बहुत अच्छी नौद आ सकती है । रात में ऊनी कपड़ा पहन कर मैदान में सोना चाहिये और इस बात का ख़याल रखना चाहिये, कि मैदान में सो कर सुबह ही ख़ाली पैड रूम (सोने के कमरे) में नहीं जाना चाहिये—क्योंकि जिस पैड रूम में कोई नहीं सोता उसकी हवा गर्म होती है और बाहर की हवा के मुफ़ाविले के शरीर में काहिली वा सुस्ती पैदा करती है—अगर अन्दर कमरे में सोने का संयोग हो—तो यह देख लेना चाहिये, कि कमरा हवादार हो—और हवा की गुज़र के लिये दरवाज़े और खिड़कियाँ खूब खुली हुई हों ।

जाड़े के मौसम में भी खिड़कियाँ इतनी खुली रहें कि कमरे की गर्म हवा बाहर जा सके—विलकुल बन्द करके सोना और इस तरह कि गर्म हवा बाहर न जा सके सग्न ख़तरनाक है । कोयला जला कर वा जलता हुआ लैम्प छोड़ कर ऐसे कमरे में सोना आत्मघात के बराबर है, क्योंकि

जो गैस कोइले का निकलता है वह सख्त ज़हरीला होता है, और इससे अक्सर मौतें हो जाती हैं । लैम्प के धुयेँ के ज़र्रे बहुत से रोग पैदा करते हैं । एक लिहाफ़ में कई आदमियों का सोना भी तन्दुरुस्ती को नुक़सानदह है, गर्मी के मौसम में हल्का और सादा विस्तर अच्छा होता है, सुतली की बुनी हुई चारपाई पर तह किया हुआ कम्बल और चादर बिछे हुये होने से भाप को तमाम रात निकलने का वक़््त मिलता रहता है, और शरीर को ठंड पहुँचती रहती है, सख्त बिछौने पर सोना भी शरीर को मज़बूत करता है ।

२४ घण्टे में ६ घण्टे से कम सोना भी तन्दुरुस्ती में दाख़िल नहीं है औसत परिमाण में सोना भी खाने के पाचन में मदद देता है, लेकिन अगर नींद मामूल से ज्यादा हो जायेगी तो वह भी तन्दुरुस्ती को बिगाड़ देती है । सुस्ती, और काहिली के अलावा ऐसे रोगों का जो सील से होते हैं, पैदा हो जाने का अन्देश है । ख़ाली मेदे में सोना भी नुक़सानदायक है, ऐसे ही खाना खाकर फ़ौरन ही सो जाना अच्छा नहीं है ।

सोने के वक़््त यह प्रबन्ध रक्खा जाय—कि पहलं थोड़ी देर दाहिनी करवट लेटे ताकि खाना मेदे में अच्छी तरह पहुँच जाय—फिर बाई करवट ज्यादा देर तक सोना चाहिये—ताकि गर्मी ज़िगर वा मेदे पर असर डाले—उसके बाद थोड़ी देर दाहिनी करवट सो जाय—तो पाचन निहायत ठीक और क़बी होता है ।

बर्षा की गर्मी में वा जहाँ ज्यादा ओस पड़ती हो—ब़ास कर मालबे की ज़मीन में आसमान के नीचे बिला किसी छत वा शंक के सोना हानि-कारक है ।

फ़र्श ज़मीन वा सख्त चीज़ पर सोना तन्दुरुस्ती में बाधा डालता है—अगर नींद कम आती हो तो तदवीरों वा इलाज से इस नुक़सान को दूर किया जाय ।

लेट कर किताब देखना—रोशनी का गुल कर देना, तथीयत को सुप्र की तरफ़ लगाना—किस्से-कहानी सुनना, धीरे धीरे कुछ गाना, और तलबे सहलाना, शिर पर तेल मलना वा तलुओं की मालिश खुष्क वा तेल से करना नींद लाता है ।

आँख के पर्दे के सामने ज्यादा तेज़ रोशनी नौंद को उचाट करती है—इस लिये सोने के कमरे में सामने लेंप न रखना चाहिए। हदीस में भी चिराग़ गुल करके सोने के वास्ते लिखा है। निदान इन्सानी ज़िन्दगी और सेहत कायम रखने के लिये व्यायाम और खाने से भी ज्यादा नौंद ज़रूरी है—और जो कुछ कि दिमागी और जिस्मानी ताक़त और शारीरिक उष्णत्व (गर्मी) को काम में लाने से कमज़ोरी पैदा होती है उसका बदला रात में सोने से पूरा हो सकता है—और जिस तरह आत्मिक दुनियाँ में यह कहावत ठीक मालूम होती है कि हम वास्तव में ज़िन्दा जबही रहते हैं जब कि हम हर वक्त मरते रहते हैं—इसी तरह इस दुनियाँ में भी प्रमाणित होती है क्यों कि कहा जाता है कि सोया और मरा धराबर है—लेकिन यही मरना वा सोना दूसरे दिन के लिये हमको एक नई ज़िन्दगी देता है और जब कि हम रात को आराम देने वाली नौंद से जगते हैं तो हमको मालूम होता है कि हम एक नई दुनियाँ में आये हैं। रात का आराम दिन के कामों के लिये इस क़दर ज़रूरी है कि उसके सामने उपासना के लिये रात का जागना भी ज़रूरी नहीं, जैसा कि ईश्वर कहता है:—

ऐ पैग़म्बर तुम जो चादर लपेटे पड़े हो—रात के वक्त निमाज़ (प्रार्थना) में खड़े रहा करो (तो भी सारी रात नहीं बल्कि) सारी रात से कम—यानी आधीरात या उसमें से भी थोड़ा सा कम कर लिया करो।

हमने ही तुम्हारी नौंद को आराम घनाया और हमने ही रात को पर्दा-पोश घनाया—और हम ही ने दिन को रोज़ी के धन्दों का वक्त घनाया।

इसी तरह बाज़ अरब के लोग अपनी खेती बाड़ी की बजह से रात में देर करके सोते थे—और नमाज़ के वक्त उनकी आँख नहीं खुलती थी तो हुज़ूर रसूल मक्कूल साहब ने फ़रमाया कि दर्ज नहीं अगर देर में आँख खुले उसी वक्त नमाज़ पढ़ लिया करो—दर असल यह फ़र्मायश निहायत दिकमत से भरी हुई है यानी निमाज़ भी न छूटे और दुनियाँ के काम भी हों और नौंद भी खराब न हो ताकि तन्दुरुस्ती पर बुरा असर न पड़े।

समझास पाँचवाँ ।

मकान ।

हिन्दुस्तान में आमतौर पर शहरों, कस्बों और देहात की मनुष्य-संख्या के वक्त् तन्दुरुस्ती की रक्षा का कहीं ख्याल नहीं रक्खा गया न वेन्टिलेशन (हवा की आमदोरफ़) की तरफ़ ध्यान दिया गया—जिस तरफ़ जाइये जन-संख्या का नुकसानदायक सिल्लिसला दिखाई देता है । छोटे छोटे तंग वा अंधेरे मकान बनाये जाते हैं—छोटे आंगन होते हैं—जिनमें सूर्य की किरणों का भी पूरे तौर पर गुज़र नहीं हो सकता—और न उनमें जिस क़दर कि हवा की ज़रूरत है मिलती है ।

एक तरफ़ पाखाना बना होता है और बहुत कम ऐसे घर होते हैं जिनका पाखाना पक्के फ़र्श का हो । कचरे का ढेर भी उस आंगन में एक तरफ़ लगा होता है; मोरियों का गन्दा पानी, रसोईखाने का धुवाँ और ऐसी ही दूसरी बदबूदार चीज़ें अक्सर रंगों में कीड़े पैदा करती हैं और खास कर मलेरिया के मच्छर ताँ निहायत ज़्यादा से हो जाते हैं—और तमाम अच्छा भला मकान पेचिश, बुखार और दूसरी बीमारियों का घर बन जाता है । ईंगलिस्तान में मच्छर का पता नहीं, हाँ कुस्तुनलुनियाँ और इटली वगैरह की तरफ़ मच्छर होते हैं—लेकिन वहाँ के लोग इनकी हानियों को तदवीरों से दूर करते रहते हैं । सोने के लिये हर मनुष्य मसहरी का सेवन करता है । दूसरे मलेरिया के मच्छरों में जो हिन्दुस्तान में पैदा होते हैं और उन मच्छरों में भेद होता है—वह ऐसे ज़हरीले नहीं होते ।

मकान की तर्ज़ और बनावट का तरीक़ा और जगह का भी असर तन्दुरुस्ती पर बहुत पड़ता है । सीली और नीची ज़मीन पर मकान बनाना गोया रोगस्थान वा बीमारियों का घर बनाना है—जिस जगह सड़ी गली चीज़ों का ढेर लगा हो और जहाँ बदबूदार भाप ज़मीन से निकलती हो वा घने पेड़ों का समूह हो—वहाँ पर जो मकान बनाये जाते हैं—उन

मकानों के रहने वालों की तन्दुरुस्ती बहुत खराब होती है—उस पर यह और तुरा होता है कि मकान के बनाने में तन्दुरुस्ती की रक्षा पर ध्यान नहीं दिया जाता—अपने रहने के मकान में कारखानों वा ढेरों का रखना जिनमें गन्दगी होती हो वा बदबूदार मादा हो, सख्त व अहतियाती में दाखिल है ।

इसी तरह जानवरों वगैरह का पेशाब उनकी लोद वगैरह तन्दुरुस्ती को हानिदायक है । मकान की बद अहतियाती और सफाई न होने के कारण अक्सर रोग जैसे हैजा, पंचिश, चुखार और ताऊन की उपज होती है ।

तन्दुरुस्ती के फायम रखने में मकान की बनावट का भी बड़ा दखल है । जहाँ तक हो सके मकान ढालू ज़मीन पर पूर्वी दख को होना चाहिये । आंगन खुला हुआ और कमरे हवादार हों—पश्चिमी और दक्षिणी रख में धरान्दे भी होना ज़रूरी है । सूर्य की किरणें भी अच्छी तरह और काफी वक्त में आती रहें । बड़े बड़े कमरों की छत्तों और दीवारों में इस किस्म के रोशनदान बनाये जा सकते हैं—जिनमें हवा और रोशनी का पूरे तौर पर गुज़र और धुये और भाप खारिज हो सकती है । अगर किसी मकान की ज़मीन सीली हो तो अटारी ज़रूर होनी चाहियें—नहीं तो इतनी ऊँची कुर्सी दी जाय कि मकान के फर्श पर सील का असर न हो सके ।

नदी, तालाब और नहर के पास होने की हालत में उनकी सितह (धरातल) से मकान की सितह का ऊँचा होना ज़रूरी है—जहाँ तक हो सके इस बात का अहतियात रक्खा जाय—कि मकान की जगह से कबरिस्तान, मरघट, क़साबखाने, पुतलीघर चर्मी और कोन्डा और तालाब वगैरह दूर हों ।

आंगन की मोरियाँ ऐसी होनी चाहिये कि वर्षा का पानी फौरन निकल जाय—ताकि फर्श पर सील का असर न आये और मोरी को मड़क की नाली से मिला दिया जाय ताकि मकान का खराब पानी और धोवन-धावन सब निकल जाया करे और मकान की बुनियादों में (नीचे) भी पानी प्रवेश न हो ।

दीवारों से मिला कर एक तरह ईंट वा गड़ें हुये पत्थरों की मकान की नींव से मिला कर हर तरफ डाल देनी चाहिये और उसको नीचे की तरफ डालू होना चाहिये—इसे आमतौर पर पुश्ता कहते हैं ।

मकान मे कमरे निहायत ज़रूरी और मुफोद चीज़ हैं—इनकी सफ़ाई भी तन्दुरुस्ती की रक्षा के नियमानुसार रहनी चाहिये, चटाई वा आयल छोच टट्टे बगैरह की जगह हमेशा इटैलियन टायल जा हिन्दुस्तान मे भी बनते हैं सेवन करना उत्तम है । यह टायल नम कपड़ों से माफ़ होजाते हैं ।

इटालियन टायल कं फर्ग के लिये कुर्सियों की बैठक का भी प्रयन्ध ज़रूरी है—जो लोग ज़मीन पर बैठने के आदी हैं—उनके लिये इटालियन टायल का फर्ग मुनासिब नहीं है । दीवार पर पत्ते वा काग़ज़ लगाना बहुत घुरा है जैसा ईंगलिस्तान में तहकीकात से यह शाबित हां गया है कि ऐसं काग़ज़ों में घरसों तक छूत कं रंगों के फीड़ अपना घर बना लेते हैं तो हिन्दुस्तान में तो और भी ज्यादा ख़तरनाक है ।

क्योंकि वह अहतियातों से यहाँ छूत के रंग अकमर और ज्यादातर पैदा होते रहते हैं ।

अगर दीवारों पर सफ़ेदी अच्छी न मालूम हां तो कई तरह के हल्कं रंग हां सकते हैं । पुताई वा रंग करने में यह ख़याल रहे कि हर साल वा हर दफ़ा की कलई वा रंग बिलकुल खुरच दिया जाय—ग़ास कर जब किसी छूत के रोग से कोई संयोग होजावे तो ऐसा करना ज़रूरी है ।

हमारे मुल्क की बहुत सी पुरानी रस्में भी लाभदायक थीं—जो अब दिन व दिन छूटती जा रही हैं—जैसे हिन्दुओं में दिवाली और मुसलमानों मे शवरात के दिनों में मकानों की पुताई और सफ़ाई जो एक फर्ज़ के तौर पर होती थी—गोया इस तरह हर साल एक दफ़ा लाज़िमी तौर पर सफ़ाई हो जाती थी ।

कमरे की हवा बहुत जल्द ख़राब हो जाती है—और जिनको अन्दर कमरे में बैठ कर ज्यादा संयोग पड़ता है—उनमें काहिली और सुस्ती पैदा हो जाती है—और खून की पैदायश की कमी हो जाती है । अगर रहतूत

के लिये कोई मकान अँधेरा भी हो तो बराम्दे के ऊपर वा छत में रोशनदान बनाने चाहिये जिससे हवा की आमद वा रफू जारी हो जायगी ।

खस बगैरह की टट्टी और पर्दा से भी नमी का अन्देशा रहता है—इस लिये गर्मियों में ऐसे मकानों में जहाँ धूप कम आती हो और जहाँ की हवा खुद सीली हो—खस बगैरह की टट्टियाँ न लगाना चाहिये—क्योंकि गर्मी की तकलीफ़ से सीली जगह और सीली हवा के मुकसान बहुत ज्यादा नाफ़ायिल बर्दाश्त हैं—और ऐसी हालत में अक्सर गठिया का अन्देशा रहता है ।

थोड़े दिन हुयें—मैंने एक अखबार में मकान ठंडा रखने की अम लिखित तदवीर देखी है—जिसको अमीर लोग मकान बनाते बत्त बहुत अच्छी तरह पर कर सकते हैं ।

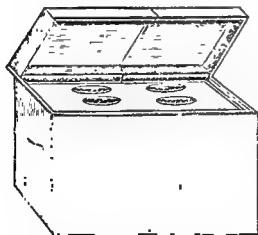
कमरे के बीच में एक तरफ़ छोटी गैलरी रखी जाय और इस गैलरी में दीवार के पास ही पंखा लगा दिया जाय—यह खास किसम का पंखा इस ज़रूरत के लिये जारी किया गया है—बिजली से चलता है और इसकी हवा तमाम कमरा में भर जाती है ।

कमरों का फ़रनीचर (असबाब) रोज़ साफ़ किया जाय—पहले फ़र्श पर झाड़ दी जाय—अगर टायलिस चटाई और सीतलपाटी टट्टे का फ़र्श हो तो झाड़ के बाद हल्की सी भीगी हुई भारन से पोंछ देना चाहिये । दरी और फ़ालीन के साफ़ करने के खास वुरश होते हैं—उनको काम में लाया जाय—लेकिन पौलिसदार फ़रनीचर (सामान) को खुष्क भारन से पोंछ देना चाहिये—नहीं तो सील से उसका पौलिस खराब हो जायेगा । ज़मीन का फ़र्श कम से कम हफ़्ते में तो ज़रूर ही उठा कर सुधराई दी जाय—चांस बगैरह में सुधराई वा वुरश बांध कर छत को भी साफ़ करना ज़रूरी है ताकि जाले न लग जायें । अगर छत गिरी बँधी हो तो भी फाँस बगैरह को साफ़ कर लेना ज़रूरी है और यह भी प्रबन्ध रक्खा जाय—कि ज्यादा से ज्यादा साल भर में एक दफ़ा उसको खोल कर साफ़ किया जाय ।

अगर कमरों में रसोईखाने का धुआं आता हो और उसका दूसरी तरफ निकलना असम्भव हो तो सहल तरकीब यह है कि जायजा रुई के गाले लटका दिये जायें ताकि वह धुएँ को प्रवेश कर ले और वह मकान में न फैले। उगालदान स्लापची जिनमें थूकते हैं दिन में कई दफा साफ करना चाहिये। दीवारों में थूक और पीरु के दाग-धब्बे न हों।

जो लोग अमीर हैं और जिनका अपनी सेहत प्यारी है उनको धस्तो से कुछ दूरी पर मकान बनाना चाहिये, लेकिन पर्दे के रिवाज का ख्याल करते हुये हमारी रहनसूत के वास्ते आंगनदार मकान जो ईरानी तरीक़े के बनते हैं मुफ़ीद हैं—यदि आंगन बड़ा हो—अंग्रेज़ी तर्ज़ के मकान जिनका अथ बहुत ज्यादा फैशन और शाक़ होता जाता है पर्दे की वजह से हिन्दुस्तानी स्त्रियों के लिये उचित नहीं हैं—युनाचि धम्बई और कलकत्ते की स्त्रियाँ जहाँ कोठियों का रिवाज हो गया है जब सहनदार मकानों में रहती हैं तो उनकी तन्दुरुस्ती में बहुत फर्क मालूम होने लगता है। अगर ऐसे ही मकान पसन्द हैं तो उसके और पास १०० फुट बर्ग चहारदीवारी पर्दा के लिये बनाना चाहिये—ताकि स्त्रियों को खुली हवा में फिरने का समय मिले।

जो मकान खास अपने रहने या कुटुम्ब के लिये हो—उनमें यह ख्याल ज़रूर होना चाहिये—कि सोने के कमरे के पास गुसल की जगह भी



हो—और पास ही गुसलखाने से अलग पाखाने के लिये जगह बनाई जाय। अगर इस क़दर ज़मीन न हो और किसी वजह से गुआयश न निकले तो एक चौकी और कूँडा के लिये ही सोने के कमरे के पास थोड़ी सी जगह ज़रूर निकाली जाय—और एक सन्दूक जिसका नक़श ऊपर दिया है—ताकि पाखाना घर्तन के अन्दर रहे और वह

यह इस तरह बनेगा कि एक पाट बन्द रहे और पांवों से खटका देने से खुल जाय।

सन्दूक के अन्दर बन्द रहे—लेकिन यह इन्तज़ाम भी रखना ज़रूरी है कि सुवह ही मिहतरानी उसको साफ़ करे। मिहतरानी के आने का रास्ता कमरे में न रक्खा जाय बल्कि दरवाज़े के बाहर हो। इस सन्दूक में तामचीनी के वर्तन होना चाहिये। ज्यादा से ज्यादा दो आदमियों के लिये एक सन्दूक हो सकता है।

दो आदमियों के वास्ते जो सोने का कमरा हो उसकी लम्बाई २० फुट से और चौड़ाई १० फुट से कम न हो।

इसी के पास एक छोटा कमरा बैठने का भी होना चाहिये जो लम्बाई में १५ फुट और चौड़ाई में १० वा १२ फुट हो।

खाने की जगह परिवार के लोगों के अनुसार अलग हो और उसकी लम्बाई-चौड़ाई ज़रूरत के मुताफ़िक़ रखी जाय। प्रार्थना वा निमाज़ की जगह भी अलग नियत कर दी जाय—बच्चों के सोने का कमरा अपने सोने के कमरे से अलग लेकिन बिलकुल पास रखना चाहिये।

रहतूत के दालान वा कमरों से दूर रसोईखाना और भोज्य चीज़ों का गोदाम बनाया जाय।

तमाम कमरे ऐसे इन्तज़ाम से होना चाहिये कि एक से दूसरे में बिला आगन में जाने की आमद व रफ़्त हो सके—ताकि वर्षा में भीगने से भी हिफ़ाज़त हो।

सागरपेशा लोगों के रहने की जगह भी मकान का एक हिस्सा है—आमतौर पर नौकर कोठियों और बँगलों के अहाते, वा महलों वा बड़े बड़े मकानों की किसी कोठरी में रहते हैं, कम्पौन्ड में जो रहते हैं वह कुछ दूरी पर होते हैं, उनकी सफ़ाई की हमेशा निगरानी करनी चाहिये। महलों वा मकानों की कोठरियाँ जो रहने के लिये दी जायें—उनमें भी यह ख़्याल रखना चाहिये कि वह तन्दुरुस्ती के नियमों के खिलाफ़ न हों।

नौकरों का सामान भी साफ़ रहे और उनके रहने की जगह गन्दी न होने पाय।

नौकरों की लापरवाही से तमाम मकान की सफ़ाई ख़राब हो जाती है और वह मानों की कोशिश ज़रा सी बे-तवज़्ज ही से बरबाद कर देते हैं।

इसमें शक नहीं कि हमारे हिन्दुस्तानी मकानों की बनावट के तरीकों में तन्दुरुस्ती के नियमों का ख्याल नहीं रक्खा गया, लेकिन खुले हुये चौड़े चकले आंगन फिर भी इन नुकसानों को दूर कर देते हैं, अगर सिर्फ सफाई का ही ख्याल रक्खा जाय तो भी बहुत कुछ फायदा हो सकता है, गरीबों के मकानों की हालत ज्यादा विचार करने के काबिल है, उनकी तंगी और गन्दगी का असर सिर्फ उनमें रहनेवालों पर ही नहीं होता, बल्कि तमाम मुहल्लावालों पर पहुँचता है, और फिर कुल बस्ती वाले भी रक्षित नहीं रहते, अक्सर मकानों में जिनका रकबा दस बारह वर्ग गज होता है—आदमियों के रहने के दालान और खिड़कियाँ होती हैं—उसी में जानवर बँधे हैं उसी में मुर्गियाँ रहती हैं और घर-गृहस्थों का सामान रक्खा जाता है, निदान ऐसी हालत में जब तक तालीम आम न हों, लोग तन्दुरुस्ती के नियमों से जानकार न हों, अमीर और मालदार मनुष्य इन लोगों के मकानों की दुस्ती अपने देश-हितैषी कामों में ख्याल न कर लें, म्यानीसीपैल्टियाँ के पास इनके इन्तज़ाम के लिये धन काफी न हो—क्योंकर सफाई सम्भव है और किस तरीके पर तन्दुरुस्ती के नियमों का पालन किया जा सकता है ।

समल्लास छठा ।

रसोईखाना ।

रसोईखाना मकान में जिस कदर ज़रूरी है उसी कदर उसकी सफ़ाई और उसको तन्दुरुस्ती के नियमानुसार धनाना ज़रूरी है—क्योंकि ऐसी जगह पानी और खाने की चीज़ों में कीड़े पैदा होने और गलने, सड़ने और बुरे पाने का ज्यादा मादा होता है मौजूद रहते हैं । सबसे पहले रसोईखाने में एक ऐसी मोरी की ज़रूरत है जिससे धोवन का पानी फौरन निकल जाय नहीं तो अहतियात के साथ ऐसे दुर्गन्धित पानी को किसी गहरे बर्तन में डालना चाहिये—और फिर उसको बालटियों के ज़रिये से मकान से दूर फिफवा देना चाहिये—ताकि पानी ज़मीन वा दीवारों पर नमी न पैदा करे ।

रसोईखाना रोशन, हवादार, मजबूत ईंट वा गच का बना हुआ होना चाहिये—धुआँ निकलने का रास्ता भी ज़रूर रखवा जाय—नहीं तो दूसरे नुकसानों के सिवाय तमाम रसोईखाना काला पड़ जायगा—और धुआँ हमेशा आँखों और गले में जाकर तकलीफ पहुँचायेगा—निगाह पर नुकसान पहुँचने का भी अन्देश है—थाज़ लकड़ी का धुआँ बहुत सख्त नुकसान पहुँचाता है—बहुधा गीली लकड़ी के जलाने से अहतियात रखना चाहिये ।

रोज़ाना रसोईखाना धोया जाय—खाना पकाने के बाद भोज्य चीज़ें रसोईखाने में न रहने पायें—दीवारों और छत्तों की भी रोज़ाना सफ़ाई ज़रूरी है—बर्तनों को भी जहाँ तक हो सके रसोईखाने से बाहर धोना चाहिये—बर्तनों को दोनों बल्ब सेवन के बाद ही साफ़ कर लेना आवश्यक है ।

ताँबे के बर्तनों में पकाने का आम रिवाज है लेकिन यह निहायत तन्दुरुस्ती को हानिदायक है क्योंकि ताँबे से जो ज़ङ्ग (काई) निकलता है वह खाने में मिल कर तरह तरह के रोग पैदा कर देता है इसलिये बर्तनों की कलई को पूरी अहतियात रखना चाहिये और यह निहायत खतरनाक है

कि थोड़े से खर्च बचाने के वास्तं महीनों क़लई न कराई जाय—ज्यादा से ज्यादा दो हफ़ा वाद ज़रूर क़लई कराना चाहिये ।

पीतल के वर्तन में भी पकाना तन्दुरुस्ती को हानिदायक है—बहुधा हिन्दू पीतल के वर्तन काम में लाते हैं जिमसे सेहत को बहुत नुकसान पहुँचता है ।

मिट्टी के वर्तन में अगर पकाया जाय तो रोज़ाना उसको सोंधाना चाहिये—यानी उस वर्तन को माँज-धोकर आग पर रख दिया जाय यहाँ तक कि उसकी नमी दूर हो जाय और उसमें सोंधापन आ जाय ।

खाना पकाने के लिये सबसे अच्छे वर्तन ऐलमोनियम के हैं जो बफ़सरत और हर जगह बाज़ारों में मिलते हैं और कीमत भी उनकी कम होती है । इनके लिये क़लई धर्गरह की ज़रूरत नहीं और न वह किसी क़दर सेहत को हानिकारक हैं लेकिन उनको काम में लाने के बाद फ़ौरन साफ़ कर देने की सख़्त ज़रूरत है नहीं तो बहुत जल्द ख़राब और निकम्मे हो जाते हैं । इनमें अगर लकड़ी की अपेक्षा कोयला से खाना पकाया जाय—तो बहुत दिनों तक चलते हैं—और खाना भी सोंधा और स्वादिष्ट होता है । उनके साफ़ करने की उम्दा तदवीर यह है—कि उनको साबुन से साफ़ कर दे' नहीं तो माँजने से उसमें लकीरें पड़ कर ख़राब हो जायेंगं ।

तामचीनी के वर्तन अगरचि सस्ते और खूबसूरत होते हैं लेकिन ज़रा सी बदअदतियाती से वह ख़राब हो जाते हैं—और चीनी भड़ने लगती है—अगर थोड़ी सी चीनी भी भड़ जाय—तो उनमें खाना वा पीना निहायत ख़तरनाक हो जाता है—क्योंकि चीनी के ज़रें (छोटे छोटे टुकड़े) खाने की चीज़ों में मिल जाते हैं ।

ख़ालिस चीनी के वर्तन खाने के लिये हमेशा अच्छे होते हैं—चीनी और तामचीनी के वर्तनों के साफ़ करने की तदवीर यह है कि साबुन वा नमक के पानी से उनको धो दिया जाय वा नीबू का टुकड़ा रगड़ दिया जाय । यह बात याद रखनी चाहिये कि इन वर्तनों की कोरों में अक्सर मैल जम जाता है—जो सरसरी तौर पर धोने में नहीं निकलता—जब तक

कि अच्छी तरह से साफ न किया जाय—यह मैल भी सेहत को हानिदायक होता है ।

टॉन के अन्दर शीरादार चीज़ को हरगिज़ न रखना चाहिए क्योंकि उसमें ज़हरीला अस्तर पैदा हो जाता है जिससे दस्त आने लगते हैं और ऐसे दस्तों के आने से रोग के और चिन्ह पैज़ा के समान होते हैं—किसी को पेचिश भी हो जाती है जो बहुत भयानक रोग है ।

खाना निकालने और खाने के लिए तामचीनी और चीनी के वर्तन अच्छे होते हैं—लेकिन तामचीनी के वर्तन तेज़ आँच पर रखने से खराब हो जाते हैं उनका रंगन उड़ जाता है और वह बदसूरत मालूम होते हैं ।

साफ़ी बगैरह भी रोज़ाना साबुन से धोई जायें कम से कम तीन साफ़ियाँ ज़रूर होनी चाहिए—और वर्तन धोने के बाद साफ कपड़ों से पोछे जायें—अगर रसोईखाने में पानी का नल हो तो उत्तम है नहीं तो लोहे की बालटियाँ वा पीतल के गगरे ज़रूर होना चाहियें ।

पकाते वक्त अपने हाथ खूब साफ़ कर लिए जायें ताकि खाने की चीज़ों में अपने हाथों का मैल न मिल जाय । खासकर आटा गूँदते वक्त हाथों का धोना निहायत ज़रूरी है । बूँदों पर ध्यान हमेशा ढके हुये रहें ताकि हवा से उड़कर कोई चीज़ उसमें न पड़ जाय ।

वर्तन हमेशा मैल से साफ़ रहें और ताँबे के वर्तन कज़ईदार हों—इस किस्म के संयोग अक्सर सुने गये हैं कि बेकलई वा उड़ी हुई फलई के वर्तन में पका हुआ खाना खाने से मौतें हो गईं हैं—क्योंकि ताँबे का ज़हर शरीर में प्रवेश हो जाता है—जो तन्दुरुस्ती को हानिकारक और मार डालने वाला होता है ।

ईंधन को हमेशा किसी कोठरी वा कोने में प्रबन्ध से इकट्ठा करके रक्खा जाय ।

समल्लास सातवाँ ।

खाने की चीजों का गोदाम ।

गोदाम रसोईखाने का दूसरा हिस्सा है—यह भी रोशन और हवादार होना चाहिये । घी और दूध के वास्ते एक रचित जगह जरूरी है उसका फर्श भी पका हो ताकि चूहे अपना घर न बना सकें । अनाज बर्तनों में रक्खा जाय—बर्तन अतु में इस बात की भी अहतियात चाहिये कि नम हवा का असर अनाजों पर न पहुँचे क्योंकि बहुधा अनाज फौरन नमी प्रवेश कर लेते हैं ।

धनेरे और इल्लियाँ पैदा हो जाती हैं—अनाजों के बर्तन खुले रहने से उसको चूहे खराब कर देते हैं—बरवादी के सिवाय उनके पाखाने पेशाब से अनाज खराब और अपवित्र हो जाता है ।

अहतियात और सफाई के लिए इस बात का भी जरूरत है कि गंहुँ बगैरह जब पीसने को दिये जायें तो बिना चुना कर और धो कर खुष्क करके पिसवायें जायें—पकाते वक्त मसाला बगैरह भी धोकर पीसना चाहिये—नमक भी धोकर डाला जाय ।

समल्लास आंठवाँ ।

पाखाना ।

पाखाने का फर्श भी पक्का हो कदमचे गच वा ईंट वा चूने और पत्थर के बनाये जायें और उसका फर्श भी पक्का हो—नालियाँ चौड़ी हों घास-फूस रखने की ताक़ीद रहना चाहिये ।

बाहरी हिस्सा में रोशनी और हवा के लिये रोशनदान हों—मिहतरानों के आने जाने का रास्ता ऐसा हो कि वह बाहर ही से सफ़ाई करसके—कमरों में न दाखिल हो—और दरवाज़ा आंगन में हो तो उसको हमेशा बन्द रखलो ताकि बदबू न फैले । फिनायल खुफ़्त वा तर ज़रूर रोज़ाना छिड़का जाय—और कम से कम एक बत्त तो मिहतर पर रोज़ाना धोने की ताक़ीद रखली जाय—और सातवें वा पन्द्रहवें दिन कुल फर्श और कदमचे कुछ फुट ऊपर तक दीवारों को कोलतार से पुतवा देना चाहिये ।

छूत के रोगों के रोगियों का पाखाना अगर अलग बनाया जाना सम्भव न हो तो कदमचा ज़रूर नियत कर देना चाहिये । बाज़ छोटे और ग़रीब घरों में इस क़दर अहतियातें बहुत कठिन हैं—लेकिन सफ़ाई मुश्किल चीज़ नहीं—घोड़े खर्च से हो सकती हैं—यानी पाखाना और मोरियों की सफ़ाई पर ज़्यादा ख़्याल रखें—मिहतर और मिहतरायाँ—घोड़ी ताक़ीद और तनख़्वाह के बढ़ाने से सफ़ाई अच्छी तरह रख सकती हैं ।

जो लोग बँगलों और कोठियों में रहते हैं उनको सबसे पहले पाखाना उठवाने और मिहतरों की मुस्तैदी पर ध्यान देना चाहिये—अगर पाखाने की टोकरियों का लैटरिन (पाखाना) कमपौन्ड (अहाते) में हो—तो रहतूत और नौकरों के मकान से दूर होना चाहिये—और रोज़ाना उसकी सफ़ाई की ख़बर लेना चाहिये ।

फर्श संगीन वा कंकरेट का हो और मिहतर को घड़े दिये जायें कि वह साफ़ पानी से धो डाला करे—और खूब फिनायल छिड़क दे । लैटरिन

की दीवारें नालीदार चादर की होना चाहिये और ज़मीन से चन्द फुट ऊपर तक कोलतार लगा दिया जाय ।

लैटरिन के पास दो लोहे के बर्तन पाखाना इकट्ठा करने के रखे रहें और एक को रोज़ाना खाली होना चाहिये और दूसरा बर्तन जिसमें मैला भरा हुआ हो मैला की गाड़ियों में उठ जाय । पहला बर्तन जो खाली है और काम में नहीं है धूप में खूब सुष्क करके कोलतार लगा कर दुबारा काम में आता रहे—दोनों के ढक्कन अच्छी तरह ठीक होना चाहिये ।

मिट्टियों को लाज़िम है कि कमोड (पाखाने का सन्दूक) में खाली करने से पहले सुष्क मिट्टी डाल दिया करें और साफ़ फ़िनायल गुसल-खाने में हमेशा रखी रहना चाहिये ।



समल्लास नवाँ ।

लिबास (कपड़ा) ।

कपड़ा दरअसल शारीरिक पर्दे वा हिफाजत के लिये जारी किया गया है और हर फसल और हर मौसम के कपड़े अलग अलग होते हैं—इसी लिये जो कपड़े एक फसल वा मौसम में मुनासिब और मुफोद होते हैं वह दूसरे मौसम वा फसल में उपयोगी नहीं होते । इसका असर भी शरीर पर कई तरह पड़ता है—यह जिस्म को गर्मी, तरी, सर्दी, मैल और धूल वगैरह से पाक वा साफ रखता है—और जिस्म में एक गर्मी पैदा करता रहता है जिससे पसीना (जो शरीर का एक विकार है) निकलता है ।

सर्दी का कपड़ा ऐसा होना चाहिये कि बाहर की सर्दी बदन तक न पहुँचे—और बदन की गर्मी कायम रखे ।

इसी तरह गर्मी के कपड़े का यह असर होना चाहिये कि बदन की गर्मी को निकलने न दे और सूर्य की किरणों को प्रवेश न करे । ज्यादातर हिन्दुस्तान में सूती, ऊनी और रेशमी कपड़े का रिवाज है—सन के कपड़े का भी रिवाज होता जाता है । ऊनी कपड़े में यह असर है कि जो गर्मी छिद्र द्वारा निकलती है—उसको फैलने नहीं देता—गर्मी सिर्फ जिल्द ही तक रहती है—और ऊनी कपड़ा खुद भी जिस्मानी गर्मी को प्रवेश नहीं करता—और निकली हुई गर्मी को जिस्म के अन्दर छिद्र द्वारा भी पहुँचाने से रोकता है—और मौसम के बदलने से यकायक जो असर होता है उससे हिफाजत करता है ।

सूती कपड़े पसीना को सोख लेते हैं और निकली हुई गर्मी वा सर्दी को भी जिस्म के अन्दर पहुँचा देते हैं ।

रेशमी कपड़े हल्के साफ और नर्म होते हैं—अगर इनको बदन से मिला हुआ पहना जाय तो मुफोद है ।

सन के कपड़े मुलायम होते हैं—और गर्मी भी इनसे खूब निकलती है—लेकिन इनको जिस्म से मिला हुआ नहीं पहनना चाहिये—क्योंकि जब पसीना आता है—तो जिस्म को यत्नायक ठंडा कर देता है ।

जाड़े में ऊन वा ऊन और रेशम मिला हुआ कपड़ा वा रुई भरा हुआ कपड़ा मुफीद है । लेकिन रुई भरे हुये कपड़े में यह सुकमान है कि मैले होने के बाद अगर धोया जाय—तो गर्मी नहीं रहती—और नापाक हो जाय—तो धोने के बाद नापाकी दूर होने का पूरा यक़ान नहीं होता—और उसकी हालत भी खराब हो जाती है—इस लिये रुई का कपड़ा बहुत अहतियात से पहनने के कायिल है—ख़ाम कर वषों को हाथ का घुना हुआ ऊनी कपड़ा और रुई भरा हुआ कपड़ा बड़ी अहतियात के साथ पहनाया जाय ताकि उनके मल-मूत्र में खराब न हो ।

कपड़ों के नीचे रुई की फतुई (सदरी-कमरी) पहनने का आम रिवाज है—और यह कपड़ा सेहत को हानिदायक है—जिस्म में सख़्त गर्मी पैदा करता है—फेफड़ों के कामों पर बुरा असर डालता है—नीचे के कपड़े जो पसीने से तर हो जाते हैं—उनके खुष्क होने को रोकता है—और इससे सर्दी लग जाने का भय है ।

गर्मी के मौसम में सूती, रेशमी और सन का कपड़ा पहनना चाहिये—लेकिन फलालेन एक ऐसा कपड़ा है—जो हर मौसम में अपनी घनावट के अनुसार मुफीद साबित हुआ है ।

अन्दर का कपड़ा सफ़ेद फलालेन का ज्यादा मुफीद है—जो बहुत से कारणों से उत्तम है । अगरचे रंगीन कपड़े में गैररंगीन कपड़े की अपेक्षा गर्मी ज्यादा प्रवेश होती है—और यही रंग शारीरिक गर्मी का रक्षक होता है—लेकिन बाहर के कपड़ों में हानि नहीं है—सर्द मुल्कों में गहरे रंग के और गर्म मुल्कों में हल्के रंग के कपड़े उचित हैं ।

बीमारी की हालतों में भी ख़ाम ख़ास रंग के कपड़े सेहत पर असर डालते हैं—जैसे आँख की बीमारियों में हरा वा कुछ नीले रंग का अच्छा होता है । बहुधा रंगीन कपड़े सूर्य की किरणों को ज्यादा प्रवेश करते हैं

इसी कारण से गर्मियों में रंगीन कपड़े कुछ ज्यादा मुनासिब नहीं—सफ़ेद कपड़े किरणों को हटाते और बदन को गर्मी से बचाते हैं ।

रंगीन फलालीन वा दूसरे रंगीन कपड़े में यह ख़्याल रखना चाहिये कि रंग छूटता न हो—नहीं तो वस्त्र जो हमेशा अँगूठा चूसते हैं उसकी तरी से वा पसीने से रंग छूटेगा—और इससे वह ज़हर जो रंगों में होता है जिस के अन्दर मुँह वा छिद्र द्वारा प्रवेश होकर अपना असर फैलायेगा—हरा, पीला, जंगारी रंग बहुत ज्यादा अहतिघात के कायिल हैं—इन रंगों का बहुत ख़राब असर होता है । अक्सर बदन फुदक जाता है जिससे निहायत तकलीफ़ होती है लेकिन सब ही रंग ज़हरीले नहीं होते ।

गर्मियों में ज्यादातर हल्के रंग के कपड़े सेवन किये जायें वा नीले सन्दली और टेसू के गहरे रंग के हों—टेसू डाँक का फूल होता है और इसमें यह गुण है कि इसके रंग का कपड़ा लूह से रक्षित रखता है ।

गर्मी और जाड़े में मोटे कपड़े का कपड़ा पहनना मुफ़ीद है—ताकि सर्दी और गर्मी दोनों का हिफ़ाज़त रहे ।

रसूल मक्बूल साहब ने भी बारीक कपड़े पहनने से बरजित किया है—जिसमें बदन का रंग झलकता हुआ मालूम दे—निदान वस्त्र ऐसा होना चाहिये—कि बदन की गर्मी को कायम रखे और आराम देनेवाला हो । यकायक गर्म कपड़े उतार कर सर्द कपड़े न पहनने चाहिये ।

कपड़े के बनवाने में अपने रहने सहने का ख़्याल आवश्यक है—निदान वस्त्र ऐसे तंग न हों—जिससे बदन का कोई हिस्सा दबे वा खिचे—खास कर बच्चों के कपड़े तो हमेशा ढीले ढाले होने चाहिये ताकि जिस और उनके अंगों की बढवाड़ में असर न हो—तंग कपड़े खून को चाल को रोकते हैं—और उनसे दर्द शिर, वा शिर में चक्कर आने लगते हैं ।

छाती और कमर को किसी चीज़ से जकड़ना नहीं चाहिये—इसका कभी नहीं लगाना चाहिये निहायत हानिकारक है—और डाक्टरों ने भी अक्सर किताबों में इसको सख़्त बरजित किया है—क्योंकि इससे दिल, फेफड़ा, मेदा, वा आंतों के कामों में रुकावट पड़ती है और श्वास में तंगी,

बदहज़मी और कब्ज़ पैदा होता है। एक ही कपड़ा अगर बहुत दिनों तक पहना जाय तो मैला होकर सेहत पर बुरा असर डालता है—और जिल्द (खाल) के रोग पैदा करता है। जिन कपड़ों पर मैल चढ़ जाता है—उनका ज़ाहरी असर यह होता है—कि जब वह किसी जिस्म के हिस्से में लगते हैं तो एक तरह की खुजली मालूम होने लगती है—और छिद्र द्वारा वह मैल बदन के अन्दर प्रवेश होता है।

जो लोग धनवान् और नाज़ुक तबीयत होते हैं—वह रोज़ाना कपड़े बदलते हैं—मगर यह हर आदमी के लिये सम्भव नहीं—ताहम चौथे पांचवें दिन तो ज़रूर ही हर मनुष्य को बख़्त तबदील करना चाहिये—और अगर मुअस्सर नहीं है तो उस ही बख़्त को धो डालना चाहिये। गीला कपड़ा पहनना बहुत नुक़सानदायक है—श्याम वा हज़म के रोग और चर्म के रोग पैदा हो जाते हैं।

फ़री, लिहाफ़, बिस्तर का बदलना भी ज़रूरी है। रात को सोते वक़्त हर एक मौसम के अनुसार कुछ न कुछ ओढ़ना चाहिये—मगर मुँह खुला रहे ताकि ताज़ी हवा मिलती रहे—मुँह बन्द करके सोने में तन्दुरुस्ती को नुक़सान पहुँचता है—श्वास में जो ख़राब भाप निकलती है—वह फिर लौट कर फेफ़ड़ों में जाती है। कपड़ा नीचे ज़रूर होना चाहिये—ऊनी कपड़ा और यनियायन के ऊपर लंकछौथ का कुर्ता पाजामा बग़ैरह ज़रूर सेवन करना चाहिये। तरी के मुल्क में ऊनी मोज़ों का सेवन हमेशा रखना चाहिये—निदान अन्दरूनी कपड़ा इस किस्म का होना चाहिये—कि जो किसी अंग के काम को न रोक़े—सर्दी गर्मी से हिफ़ाज़त रखे—फिर ऊपर का जैसा कपड़ा पसन्द हो सेवन किया जाय।

खियों को ख़ास कर ज़बगी की हालत में गर्म कपड़े का सेवन तबीयत के सहने के अनुसार ज़्यादा मुनासिब है। बचपन और बुढ़ापे में वा कम-ज़ोरी वा नक़ाहत में और रोगों के बाद की कमज़ोरी के वक़्त किसी क़दर गर्म कपड़ा पहनना चाहिये, नियमानुसार शिर को सर्द और पैरों को गर्म रखने की ज़रूरत है मगर आदत वा तबीयत पर भी देखल है।

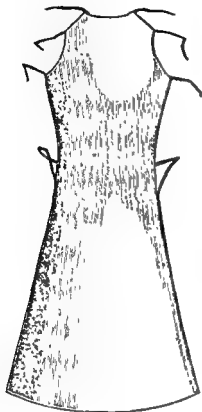
कपड़ों को पहनते वक्त हमेशा भाड़ लेना चाहिये—ताकि उसमें कोई कीड़ा बगैरह न हो, इसी तरह जब उतारें तो फौरन मुलायम बुराश से साफ़ कर दें—और यह अहतियात रखें—कि उनको खूँटी वा अलगनी पर लटका दें—वा तह करके वक्स में रख दें और उस पर एक सफ़ेद कपड़ा डाल दें । खूँटी के नीचे भी एक साफ़ कपड़ा दीवार से लगा रहे—ताकि दीवार की सफ़ेदी वा रंग कपड़े को खराब न कर दे । रात को दिन के कपड़े बदल कर सोना चाहिये, क्योंकि रात के कपड़े करवटों में मसल कर खराब हो जाते हैं, और उनकी आब वा ताब में फ़र्क़ आजाता है, रुई का वा रेशमी कपड़ा जिस सन्दूक में रक्खा जाय, उसमें हमेशा नैफ़थलीन (Naph) की गोलियाँ जिन्हें ग्राम तौर पर फिनायल की गोलियाँ कहते हैं पड़ी रहें ।

नीम के पत्तों और बालूखर के रखने का भी यही फ़ायदा है, लेकिन अगर उनको उलट पलट न किया जाय, तो बाज़ वक्त इन अहतियातों पर भी कीड़े लग जाते हैं । सर्दी का मौसम बीत जाने पर ऐसे कपड़ों को जिनमें कीड़ा लगता है—जैसे शालू, संवूर, फलालेन, कश्मीरा, मर्ज़ बगैरह इनको तह करके, और हर तह में नीम के पत्ते रख कर, कस के हिफ़ाज़त के साथ रख दिया जाय—शिक़ाओं में दबा कर रखने से यह फ़ायदा होता है कि कसे होने के कारण कीड़ों को रहने की जगह नहीं मिलती—अगर किसी सन्दूक में रखे जायें—तो उसके लिये यह तरीक़ा मुनासिब है—कि नीम, फिनायल बगैरह डाल कर ज्यों के त्यों रख दिये जायें, सन्दूक में जगह खाली न रहें और गर्मी वा वर्षा की हवा का असर अन्दर न जाय, क्योंकि हवा के कीड़े प्रवेश हो जाते हैं ।

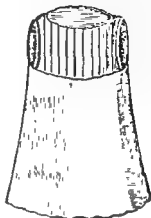
गर्मी के मौसम में एक दो दफ़ा सन्दूक खोल कर देख लेने में हर्ज नहीं है—लेकिन फिर उसी तरीक़े से बन्द कर देना चाहिये ।

रसोईख़ाना वा घर के दूसरे कमों में जो सफ़ाई के मुतालिक होते हैं—रोज़ाना पहनने के कपड़ों की हिफ़ाज़त पूरी नहीं हो सकती—कहीं न कहीं दाग़-धब्बा आ ही जाता है वा मैले हो जाते हैं—इसलिये अगर एक चुगा वा कुर्ता इम तरह का सेवन किया जाय जो पहने हुये वस्त्र पर ग़िलाफ़ की

तरह हो जाय और कामों में उससे कोई रुकावट पैदा न हो तो कपड़े निहायत साफ रह सकते हैं—योरूपियन लेडीज़ घर के कामों में हमेशा एक ऐसा



एप्रन (चोगा)



एप्रन (कुर्ता)

कपड़ा पहनती हैं—यह कपड़ा मैलखोरे के समान होता है—और अंगरेज़ों भाषा में इसे एप्रन (Apron) कहते हैं और मित्र में अतब वा पकाने और घर के काम-काज का बख़्क अलग रखे ।

समल्लास दसवाँ ।

गुसल वा हम्माम ।

चर्म को अन्दर जिस फुदर छिद्र हैं गोया वह छोटी नालियाँ हैं—जिनकी राह से अन्दरूनी विकार निकलते रहते हैं । छिद्रों को बन्द करने वाला मैल बाहर से भी इकट्ठा होता है—और अन्दर से भी पैदा होता है—इसलिये उसके साफ रखने के लिये तन्दुरुस्ती की रक्षा की बहुत ज़रूरत है—और उसकी सफाई का उत्तम तरीका गुसल है—जो रोज़ होना चाहिये, और अगर रोज़ न हो सके तो हफ्ते में दो तीन मर्तबा ज़रूर किया जाय—

गुसल का रिवाज इस मुल्क में तीन तरीके पर है ।

- (१) नदी, तालाब, हैज़ बगैरह में नहाना और गोता लगाना ।
- (२) गुसलखानों में पानी जिस पर ढालना और टरेड़ा देना ।
- (३) हम्माम ।

गुसल के पानी की भी तीन हालतें हैंः—

- (१) गर्म ।
- (२) सर्द ।
- (३) कुनकुना ।

हर एक किस का पानी गुसल पर खास असर रखता है—अगर गर्मी के मौसम में मुनासिब बच्चों पर गर्मी का ख्याल करके ठंडे पानी से गुसल किया जाय—तो क़लव को ताज़गी होती है—गर्मी दूर हो जाती है—तर्शायत प्रमत्त हो जाती है—सुस्ती या कादिली की जगह चुस्ती आ जाती है—पसीना का निकलना कम हो जाता है—गर्म मिज़ाजवालों के लिये दरिया का नहाना मुफ़ीद है—याज़ रोगों में याज़ चरमों का गुसल फ़ायदामन्द होता है—लेकिन थूढ़ों के लिये नदी का नहाना मुफ़ीद नहीं

होता—और जो ठंडे पानी से नहाने में हिचकिचाते हैं—उनके लिये भी उत्तम है ।

सर्दी के मौसम में गर्म पानी से नहाना अच्छा है—सेन्टीग्रेड यानी १०० दर्जोंवाले थर्मामीटर के ३० दर्जे से लेकर ४० दर्जे तक तबियत की बरदाश्त के मुताबिक पानी गर्म होना चाहिये । गर्म पानी से मैल ज्यादा साफ होता है—चर्म-नर्म और घकन दूर हो जाती हैं—छिद्र खुलते हैं—जिस्म के भीतरी अंगों को फायदा होता है—बूढ़े, जवान, मर्द, स्त्री, बच्चे सब को गर्म पानी फायदा देता है—गर्भवती, और दूध पिलानेवाली स्त्रियाँ के लिये गर्म पानी से गुसल करना मुफ़ीद है, लेकिन ऐसा गर्म पानी जिससे तबियत पर नागवार असर हो वह जलन के रोगों का कारण होता है ।

मुअतदिल बच्चों और मौसमों में कुनकुने पानी से नहाना मुफ़ीद है । नहाते बच्चे हवा से बहुत ज्यादा अहतिआत रखना चाहिये । गुसल के बाद बदन और वालों को खुष्क तैलिये से सुखा लेना चाहिये—नहा कर जल्द बाहर आने से सर्दी लग जाने का अन्देशा रहता है—अगर सर्दी ज्यादा हो तो विहतर तरीका यह है—कि गुसल के तैलिये नहाने से पहले खूब गर्म कर लिये जायें—और नहाने के बाद ही फौरन उनको ओढ़ लिया जाय ।

तैलिये गर्म करने की तरकीब गुसुलखाने की फ़सल (समझास) में दर्ज है—इस तरकीब से बेहद आराम मालूम होता है, और गुसल से खून की चाल तेज़ हो जाती है । वह अपनी असली हालत पर आ जाती है—और इन्सान सर्दी के नुक़सान से रक्षित रहता है—एक और तरीका भी निहायत विहतर और सहल है—कि गुसल से फ़ारिग होने के बाद अच्छी तरह से लिहाफ़ वा कम्बल ओढ़ कर लेट रहना चाहिये—इससे शारीरिक गर्मी बढ़ आती है । नहाने के बाद सर्दी मालूम होने की हालत में गर्म चाय वा दूध पीलेना चाहिये ।

गुसल हमेशा ख़ाली भेदे में की जाय—अगर खाने के बाद नहाने का संयोग हो—तो तीन घण्टे से कम अन्तर न दिया जाय । अगर गुसल

के मुतालिक अप्रतिष्ठित सद्वारों का मर्म न लाई जायें—तो अक्सर जुकाम जो इसके नुकसान का मर्मसे कम दर्जा है पैदा हो जाता है ।

हमाम का नहाना बहुत मुफ़ीद है—अक्सर खास शिकायतों में इसका अगर अच्छा मान्य होना है—घबकन जल्द जाती रहती है—रग पट्टों चर्गरह का सनाय दूर हो जाता है—हृदयों पर बैठा दुप्रा गोरत मजबूत और ताकतवर हो जाता है—लेकिन खुष्क मिज़ाज वालों के लिये ज्यादा मुफ़ीद नहीं है । हमाम के बाद जल्दी से बाहर न आना चाहिये—इसी वास्ते अरब की स्त्रियां नहाने के बाद दूमरे दर्जे में जाकर नारता करती हैं, मिँददी लगाती हैं और उसके बाद तेल डाल कर और शिर बाँध कर हमाम से बाहर निकलती हैं ।

जिम वक्त पसीना निकल रहा हो, बदन पसीने में तर हो, कमज़ोरी का नफ़ाहत हो, खून घवासीर आता हो, छाती वा हृदयों पर मढ़े हुए गोरत के रोगों की शिकायत हो—मंदे में खाने के दृग्म होने का वक्त हो वा सफ़र करके फ़ौरन ही आया हो, वा और कोई थका देने वाला काम किया हो—तब फ़ौरन ही गुसल करना बरजित और नुकसान का कारण है—लेकिन चूँकि गुसल से सफ़र का थकाई दूर होती है—इस लिये पन्द्रह यास मिनट ठहर कर अगर गर्म पानी से गुसल करें—तो हर्ज नहीं है—इसी तरह गुसल के बाद बहुत व्यायाम से हमेशा परहेज़ करना चाहिये ।

साबुन से नहाना मूल को साफ़ करता है—और बाज़ खास किस्म के साबुन चर्म के रोगों को दूर करने में असर करते हैं—जैसे खारिश में कार्बोलिक सोप से नहाना फ़ायदा देता है लेकिन साबुन के भी लगाने में होशियारी की ज़रूरत है—जिस साबुन में तेज़ी और सोडे का हिस्सा बहुत होता है—उसको लगातार लगाने से गर्म मिज़ाज वालों के खून में जोश पैदा हो जाता है—जो किसी रोग के पैदा होने का कारण बन जाता है ।

चूँकि चर्म में सिर्फ़ गर्मी वा सर्दी के मालूम करने की ही ताकत नहीं है—बल्कि बाहर की चीज़ों को प्रवेश करने और अन्दरूनी विकारों को निकालने की भी खासियत है—इस लिये ज्यादातर शुरुआत और कमतर फोफ़डों के काम से अक्सर मालूम होता है—जैसे कि—

इस लिये यहां विकार चर्म द्वारा ज्यादा निकलता है—पस उसकी सफाई और भी मुकद्दम है। अगर सुबह को सोकर उठने के बाद रोज़ाना सहने के मुआफ़िक गर्म पानी से गुसल कर लिया जाय तो विहतर है।

खियों के लिये तो गर्म पानी ही मुनासिब है—ठंडे पानी से गुसल करना अच्छा नहीं। कमजोर खियां जिनमें खून की बढ़वाड़ कम हो वह जरूर गुसल करके कपड़े बदलने से पहले एक प्याला दूध या काफी का पीले। अगर शिर धोया जाय तो बालों को तैलिये से अच्छी तरह पोछ कर खुष्क करें क्योंकि बालों में नमी रहने और हवा लगने से जुकाम हो जाना का अन्देशा होता है—जो बहुत से रोगों का कारण होता है—जो व्यायाम के बाद गुसल करना हो तो कुनकुना पानी ज्यादा मुफीद है।

गर्मी के मौसम में अगर गर्म पानी से गुसल किया जाय—तो गर्म पानी के बाद ठंडा पानी जिस्म पर डाल लेना चाहिये—ताकि खून की चाल जो कि गर्म पानी की वजह से तेज़ हो जाती है वह मध्यम होकर ठीक हो जाय—लेकिन गर्मी के मौसम में इस तरह का गुसल सर्द मिज़ाज वालों वा कमजोर लोगों को जिन्हें सर्द गुसल मुवाफ़िक नहीं आता मुफीद होता है—लेकिन बाज़ वक्त गर्म के बाद ठंडा पानी नुक़सान करता है—इस लिये अगर यह अमल न किया जाय तो हानि नहीं है।

समल्लासे ग्यारहवाँ

गुसलखाना (स्नान-स्थान)

जो सोने के कमरे के मुतालिक हो उसका फर्श संगोन वा प्लास्टर किया हुआ होना चाहिये—धर फर्श पर सिर्फ ग्रीयल छौंच वा वाशिंग मैट (गुसल करने की चटाई जो एक किस्म का मोमजामा होता है) बिछाई जाय—चटाई न हो । इसी तरह जो गुसलखाने घरों में तमाम खानदान के इस्तेमाल के लिये होते हैं—वह भी पक्के फर्श के होना चाहिये—बाहर से हवा के आने जाने के लिये रोशनदान भी हों । मोरी ऐसी होनी चाहिये—कि पानी फौरन निकल जाय । कपड़ों के टांगने के लिये कुछ खूदियाँ लगाई जायें । कोई ऊँची कुर्सी वा चौकी भी रखी जाय—ताकि उस पर बैठ कर कपड़े बदल लिये जायें—नहाने के लिये फर्श पर एक तख्त वा चौकी वा पट्टा होना चाहिये—कि जिसके ऊपर का तख्त जालीदार रखा जाय ताकि गुसल का पानी उस पर न ठहरे नीचे निकल जाय । ज़मीन पर खड़े होकर वा बैठ कर नहाना बहुत जल्द सर्दी पैदा करेगा । अगर कोई मनुष्य जो छूत के रोग में ग्रस्त हो वह गुसल करे तो उसके बाद फिनायल डाल कर गुसलखाना धुलवा देना चाहिये—और वैसे ही अगर फिनायल की बोतल रखी रहे और हमेशा थोड़ा सा छिड़क दिया जाया करे तो विद्वत्तर है ।

गुसल के पानी के लिये लोहे वा तामचीनी की ढकनेदार बालटियाँ नांदे वा गगरे होना चाहिये ।

मिट्टी के बर्तन में छिद्र होते हैं जिनमें बहुत जल्द नवाती वा दोंगर मादा प्रवेश होजाता है ।

गुसलखाने में बाँसों का एक टापा भी सर्द मौसम में इस गरज़ से रखना चाहिये—कि उसके नीचे अंगीठी वा किसी बर्तन में आग रखी

जासके और टापे पर तैलिया वा डिरैसिंगौन (साया) वा चादरा डाल दिया जाय ताकि बाद नहाने के यह चीजें गर्म मिल सकें—इससे बहुत आराम मिलता है लेकिन टापा ऊँचा हो और आग से चिनगारी न निकलती हों वरना वस्त्र के जल जाने वा दाग आजाने का खौफ है ।

समल्लास चारहवाँ

व्यायाम

ऐतदाल के साथ चलना फिरना, हवाखोरी करना वा कोई मेहनत करना सेहत कायम रखने के लिये निहायत ज़रूरी है। व्यायाम से बदन के विकार भाप बन कर उड़ जाते हैं—और बदन में काहिली पैदा नहीं होने पाती—शारीरिक गर्मी के काम में मदद पहुँचती है—खाना खूब हज़म होता है—अगर कोई मनुष्य खाली बैठा रहे—और हिले डुले नहीं—तो थोड़े दिनों में आप से हाथ पैर काम के न रहेंगे। इन्सान का बदन एक मशीन है—जब तक मशीन चलती रहती है—तब तक उसके कुल पुर्जे अपना अपना काम अच्छी तरह करते रहते हैं—किसी पुर्जे में गई वा गुबार वा जंग (काई) बग़ैरह नहीं जमने पाता। अगर वह मशीन रखी रहे और काम में न लाई जाय—तो ज़रूर जंग आजायेगा। इसी तरह बदन के अंग जो उसके पुर्जे हैं हरकत में न लाये जायें तो बेकार हो जायेंगे।

अगर उस हालत में जब कोई स्त्री वा पुरुष घर के काम वा काज वा ऊपरी कामों में लगा होता है तब भी जिस्मानी हरकत होती रहती है—लेकिन इसके सिवाय भी इस व्यायाम वा हरकत की ज़रूरत है—जो तन्दुरुस्ती की रक्षा के लिये मुख्य समझी गई है—जैसे जब सुहावनी हवा में पैदल वा घोड़े पर सवार होकर हवाखोरी को जाते हैं—तो तबीयत में प्रसन्नता, फ़लब पर फ़रहत मालूम होती है—खून की चाल में तेज़ी आ जाती है—और खून की रगों को ताज़िगी पहुँचती है—पाचन शक्ति बढ़ जाती है—और भूक खूब खुल कर मालूम होती है—लेकिन व्यायाम वा हरकत के लिये भी मुख्तलिफ़ वक्त मुख्तलिफ़ उम्र और मुख्तलिफ़ कामों का ख्याल रखना भी ज़रूरी है।

निहारे मुँह वही लोग प्रार्थना वा व्यायाम कर सकते हैं—जो बहुत थलवान हैं वा रात का खाना देर में खाते हैं।

खाने के बाद फ़ौरन व्यायाम करना बरजित है। कमज़ोर मर्द वा स्त्रियों को थोड़ा सा चलना फिरना काफी होता है—पैदल चलने से टांगों में ताक़त आती है—घोड़े की सवारी से कमर को ताक़त पहुँचती है—गर्म मुल्कों में थोड़ी सवारी से कमर को ताक़त पहुँचती है—गर्म मुल्कों में घोड़े व्यायाम की ज़रूरत है।

बाज़ स्त्रियाँ विला किसी श्रम वा खेल के भी तन्दुरुस्त रहती हैं लेकिन इस सूरत में जब कि वह अपने घर के काम काज में इतनी लवलीन रहें कि व्यायाम वा मिहनत का बदला हो जाय—घर के कामों में कुछ कम व्यायाम नहीं हो जाती।

चुनाचि एक फ़िस्ता जो मैंने कभी पढ़ा था—इस जगह संक्षेप तौर पर लिखती हूँ:—एक घर में मियाँ-बीबी के दरमियान चलने फिरने के मुतालिक़ यहस हो रही थी—मियाँ ने कहा देखो मैं राज़ाना इतनी दूर पैदल चलता हूँ और फिर वापिस आता हूँ और इतना चलता फिरता हूँ।

बीबी ने जवाब दिया कि मैं तुमसे ज्यादा चलती फिरती हूँ—चुनाचि अज मक़ान के आंगन बग़ैरह में चक्कर लगाने की दूरी उसकी तादाद और वक्त़ देखा गया तो दरअसल बीबी चलने फिरने में खाबिन्द से बढ़ गई।

अक्सर स्त्रियों का अटारी पर टहलना, वा मक़ान के आंगन वा कम-पौन्ड (अहाते) में वा बाग़ की रन्धियों ही पर चहल-कदमी करना काफी होता है।

गर्मियों में ज्यादा देर चहल कदमी-करना थकवाई का कारण होता है। अगर कब्ज़ वा जिगर की किसी बीमारी की वजह से टहलने वा व्यायाम की ज़रूरत मालूम हो तो उसके लिये शाम का वक्त़ बिहतर वक्त़ है—उन मुक़ामों में टहलना चाहिये जो खुले हों—और जहाँ पेड़ न हों—क्योंकि शाम को पेड़ों से वह हवा जिसका नाम कारबोलिक ऐसिड गैस है और जो सेहत को नुक़सान देने वाली है ज्यादा निकलती है।

सुबह को बाग़ बग़ैरह में जहाँ पेड़ हों टहलना चाहिये—क्योंकि इस वक्त़ पेड़ों से वह हवा निकलती है जो सेहत को बढ़ाती है—और जिसका नाम ओकसीजन है।

यैशुस्म यानी सोने के कमरे में मंनटा व्यायाम का वह आना जो श्रेयंजी मांदागरी की दुकान पर मिलता है—लगा कर हर रोज़ एक वा दो बार गर्मी के मौसम में व्यायाम किया जाय तो मुफ़ीद है—ग्राम पर स्त्रियों के वास्ते जिनको दूसरे किसम को व्यायाम पराजित है ।

घाईसिफिल की मयारी हिन्दुस्तानी स्त्रियों के लिये उपयोगी नहीं है—और उनके लिये डाक़र हानिदायक भी बनलाने हैं—लेकिन अगर उमरों मयारी की जाय—तो उनको तन कर घंटना चाहिये—लेकिन उनको लिये तो अपने बाग़ के वा मकान के मदिन (आंगन) में व्यायाम करना—सीना-पिरोना काम काज में लगा रहना ही काफी है—हां किसी ख़ान बक़् पर टहलने फिरने में कुछ हर्ज नहीं—बल्कि मुफ़ीद है । गर्भवती स्त्री को ऐसी हरकत से ज़िममें पेट के बच्चे को कुछ मदमा पहुँचने का अन्देशा हो अहतियात लाज़िम है—मसलन भूला भूलना मोटर में दूर तरु सफ़र करना, टेनिस खेलना वगैरह ।

ग्राम तौर पर यह बात याद रखना चाहिये कि जय घकान वा सुस्ती मान्नुम हो तो तमाम व्यायाम बन्द कर दिया जाय—क्योंकि इससे ज़ाहिर होता है—कि ज़िस्म में ताक़त बाक़ी नहीं रहती—और सदाँ और मलेरिया से ग्रस्त हो जाने का अन्देशा हो जाता है—व्यायाम वहाँ तक ठीक है कि सुस्ती और थकवाई पैदा न हो—अगर कब्ज़ वा ज़िगर की हरकत सुल होने की वजह से ज़्यादा व्यायाम की ज़रूरत हो तो इसके लिये शाम का वक़् ज़्यादा माँजू है—क्योंकि चलने फिरने वा खेलने में जो घकान होगी वह रात में अच्छे खाने और सोने से जाती रहती है ।

खुले मैदान में वा हवादार आंगन में रहना स्त्रियों की तन्दुरुस्ती और सेहत कायम रखने के लिये ज़रूरी बात है ।

मैदानी गर्म मुल्कों में दिन में एक वा दो बार थोड़े व्यायाम करने की ज़रूरत है—और ख़ास कर उन स्त्रियों को जो ज़िगर के रोगों की शिकायत रखती हों—खुली हुई जगह में थोड़ा-व्यायाम रोज़ाना कर लेना चाहिये—घर के काम काज में सीना पिरोना खाना पकाना लिखना पढ़ना भी शामिल है । स्त्रियों को ख़ास तौर पर यह बात ख़याल रखनी चाहिए कि घारीकी

वा ज्यादाती के साथ वा अंधेरे वा कम रंगशानी में मीने वा पढ़ने लिखने का काम करना आंसू के लिये हानिदायक है बराबर और अपनी सेहत वा ताकत का ख्याल करके यह काम करना चाहिये—अगरचि स्त्रियों को बाज वक्त मामूल से ज्यादा काम करना पड़ता है—इसी मयब से उनकी सेहत खराब होती है—लेकिन कोई मजबूरी सिवाय खाम संयोगों के ऐसी नहीं हो सकती कि ऐनदाल को छाड़ दिया जाय—खाना पकाते वक्त चूल्हे के पास बधर नहीं बैठना चाहिये जिधर आग की लपट और धुंय का जोर हो। इससे आंख को भी नुक़्मान पहुँचना है और रंग पर भी खराब असर पड़ता है।

लेकिन जब मजबूरी ही से पकाना पड़े तो ऐसी चीज़ें पकानी चाहिये जिनके पकाने के लिये देर तक चूल्हे के नज़दीक बैठना न हो—और जहाँ तक सम्भव हो हवादार जगह में बैठ कर पकायें और गर्मी से छट कर जल्दी से पानी न पियें—जिम स्त्री के गोद में बसा हो वा दूध पिलाती हो—उसका खुद खाना पकाना खान कर गर्मी में अपने और बच्चे के लिये हानिदायक है—और इसी तरह गर्भवती स्त्री को अतृप्तियात रखना चाहिये—अगर दूध पिलाने वाली स्त्री को लाचारी से यह काम करना ही पड़े—तो काम से फ़ारिग़ होकर थोड़ी देर आराम करे, और फिर दूध पिलाये।

गर्ज जो लोंग जिसमानी व्यायाम के आदी होते हैं, उनकी सेहत हमेशा अच्छी रहती है; अमीर आदमियों को व्यायाम करना सबसे ज्यादा जरूरी चीज़ है, क्योंकि ग़रीब आदमियों को दिन भर की मिहनत मज़दूरी; वा घर के काम काज से मिहनत हो ही जाती है, लेकिन अमीर आदमी, और खास कर अमीर स्त्रियाँ अक्सर तमाम वक्त बेकारी ही में गुज़ारती हैं। अगर और कुछ काम न हो तो सोज़नकारी ही और कशीदे का काम ही करना चाहिये, जो खुद एक व्यायाम है, लेकिन इससे यह मुद्आ (मतलब) नहीं कि इन कामों में इतनी लवलीनता हो—कि चलना फिरना तक छूट जाय—अगर ऐसा किया जायेगा तो पैर व्यायाम से रहित रह जायेंगे। पेंटिंग (नक्काशी) का हुनर भी स्त्रियों के लिये एक व्यायाम का हुनर है जिसमें

छात्रों के साथ पैरों की भी व्यायाम हो जाती है—क्योंकि दूर जाकर बनाये हुये काम के गुण और अवगुण देखना होता है ।

सोने की कल जो पैरों से चलाने जाती है—वह भी पूरी व्यायाम का फायदा देती है—हारमोनियम, और पियानूमी अगरचि दिल बहलाने वाली चीज़ें हैं लेकिन इनसे भी व्यायाम होती है—निदान अमीरों के लिये भी ऐसे बहुत से काम हैं जिनको वह पसन्द करके चुन सकते हैं ।

फर्राही खेलना भी त्रियों के वास्ते बहुत अच्छी व्यायाम है—मैंने ख्याल में टेनिम इसके वास्ते अच्छा नहीं है—हाँ वेदमिन्टम-टेनिस से विद्वतर है ।

समझास तेरहवाँ

विश्राम (आराम)

हर एक अङ्गमन्द आदमी पर खुद अपनी ज़ात का सब से पहला फ़र्ज़ यह है कि वह तन्दुरुस्ती जैसी अमूल्य चीज़ की हिफ़ाज़त करे—और कोई मनुष्य भी इस बात को पसन्द न करेगा कि इस अमूल्य चीज़ को अपनी भूल से खो दे—वह हर किस्म के काम काज और मेल वा मुलाकात से भी इस बात को मुख्य समझेगा जो तन्दुरुस्ती कायम रखती है। अगर शुरुआत ही से इसका प्रबन्ध रक्खा जाय और अपने काम काज के कायदे बनार्य जायें—दिन के हर घन्टे का प्रोग्राम (कालपत्र) तैय्यार कर लिया जाय—तो उसको हर एक काम में निहायत आसानी होती है—और आराम वा विश्राम का भी काफी वक्त मिलेगा—क्योंकि बिना आराम किये न तबीयत खुश रह सकती है—न मिज़ाज खुश वा ख़ुरम रह सकता है—और यही चीज़ें हैं जो घर को सुहाबना बनाती और तन्दुरुस्ती को कायम रखती हैं। मिहनत और लवलीनता के बाद थोड़ा सा आराम निहायत मुफ़ीद होता है—तमाम थके हुये शारीरिक अंगों में ताक़त पैदा हो जाती है।

सब से पहले एक घंटा रोज़ाना पलंग वा सोफ़ा पर ढीले कपड़े पहन कर ख़ामोशी के साथ किलोला करना चाहिये—अगर पलंग की पायेंती किसी फ़दर ऊँची हो तो अच्छा है, इससे दिल को आराम पहुँचता है—और दौरा बख़्शी होता रहता है। किलोला के वक्त कोई फ़िक्र वा कोई ऐसा काम जो तबीयत को नागवार हो पास न आने देना चाहिये। कोई ख़त वा इत्तलाय आये—तो उसको भी रखना बिहतर है।

इसके बाद एक ख़ास घंटा ध्यान देकर पढ़ने वा किसी हुनर सीखने वा किसी दूसरे काम के लिये जो दिल बहलाने का हो नियत कर दिया जाय—अगर खून की पैदायश की कमी की शिकायत हो—तो हर ख़ाने

के पहले २० मिनट तक लेट के आराम ले ले—और बाद खाना खाने के दुबारा आराम करें। ऐसी दावतों और सभाओं में जहाँ अपने आराम में कुछ फर्क आये वा ज्यादा जागना पड़े—हफ्ते में बहुत ही ज़रूरत की हालत में दो एक बार से ज्यादा भोग न करना चाहिये—नहीं तो तन्दुरुस्ती पर खराब असर पड़ेगा।

गृहस्ती के काम भी दिन में जल्द खतम करना लाज़िम है—ऐसा न हो कि विश्राम वा आराम का वक्त भी इन कामों में लगाना पड़े—लेकिन यह जब ही हो सकता है—कि तमाम काम अपने नियत समय पर किये जायें। हर काम के वास्ते वक्त और घंटा नियत करना ज़रूरी है—इससे नौकर भी अपने अपने काम के वक्त समझने लगेंगे। कुल चीज़ें वक्त पर मौजूद मिलेंगी—और हर दम के चिखाने पुकारने से एक तमोज़दार स्त्री को छुटकारा मिलेगा—वर्ना नौकरों की वक्त की पाबन्दी न करने से हर वक्त तकलीफ़ का सामना रहेगा। अगर घर का मालिक वा मालिकिन अपने फ़ायदों पर दृढ़ता के साथ खुद अमल करें तो नौकरों पर क्रोध करने की नौबत न पहुँचा करेगी—और अपने आप आराम का वक्त निकल आयेगा—और अपने आराम के तरीके मालूम हो जायेंगे।

दूध पिलाने वाली और कमज़ोर स्त्रियों के लिये आराम की सख़्त ज़रूरत है। क्योंकि उनकी जिस्मानी तन्दुरुस्ती सिर्फ़ उन्हीं के लिये नहीं एक बहुमूल्य चीज़ है, बल्कि इस अमूल्य वस्तु में उनको बच्चे भी शामिल हैं।

लेकिन हद से ज्यादा विश्राम वा आराम ही में बसर करना हानिदायक हो जाता है।

समझास चौदहवाँ

मालिश करना

साफ़ और खुशबूदार तेलों का लगाना भी तन्दुरुस्ती की रक्षा में दाखिल है—इससे दिल को ताक़त और आत्मा को फ़रहत पहुँचती है—खास कर स्त्रियों के लिये खुश मिज़ाज़ी और मृत बनाने में इसका सेवन ज्यादा असर करने वाला है—निदान खुशबू का सेवन जायज़ भी है।

हिन्दुस्तान में ज़घगी की हालत में इसके लगाने का रिवाज आमतौर पर है—घरूचे पर भी तेल की मालिश की जाती है—जिससे उसका मँल बग़ैरह दूर होजाता है—और रग पट्टे की दरकत पर उसका असर अच्छा पड़ता है।

हिन्दुस्तान में मरसों का तेल और अरब वा ईंगलिस्तान में जैतून का तेल ताक़त के लिये सेवन किया जाता है। जैतून के तेल की कुरान शरीफ़ में भी बहुत तारीफ़ है—हिन्दुस्तान के गर्म हिस्सों में और खास कर बङ्गाल में बदन की ताक़त और तन्दुरुस्ती की रक्षा के वास्ते पैदायश ही से तेल जिस्म पर मला जाता है।

जाड़ों में वा जय कि जिस्म पर खुष्की का असर ज्यादा हो, तेल का मलना मुफ़ीद है—आमतौर पर जाड़ में हाथ, पैर और चिहरे पर वैसलीन वा वैरोलीन वा मोम रोगन का मलना ज्यादा मुफ़ीद है।

मोम रोगन का अग्र-लिखित नुस्खा बहुत मुफ़ीद है।

घी	मोमखालिस	सफ़ेदा	काफूर
—5	5II	5I	—5

पहले मोम को पिघला लिया जाय, और घी में मिला कर छान कर धोना चाहिये—जब सफ़ेद हो जाय तो काफूर और सफ़ेदा मिलाया जाय।

स्त्रियों को बालों की हिफ़ाज़त और उनकी ताक़त कायम रखने की ज्यादा ज़रूरत होती है—स्त्रियाँ जो रोगन सेवन करती हैं उनके गुण भी भलग भलग हैं।

चँवेली और वेले का तेल वालों के लिये बहुत ज्यादा सेवन किया जाता है, और यह मुफीद भी साबित हुआ है, लेकिन उचित यह है कि किसी डाक्टर वा तबीब की राय से तेल चुनाया जाय ।

बाज़ सदैव मिज़ाजों को चँवेली का तेल नुक़सान करता है—मगर मसाले का तेल जिसमें घालछर ज्यादा पड़ती है मुफीद साबित होता है—वर्तमान समय में घूँगरवाले वाल बनाने का बहुत रिवाज होता जाता है—इसलिये अँगरेज़ी तेल का सेवन बहुत किया जाता है जिसमें चिकनाहट नहीं होती । यह वाल अक्सर कैंची को (जो इसी काम के वास्ते मिलती है) गर्म करके बनाय जाते हैं और अक्सर देखा गया है कि वाल जल जल कर छोटे छोटे रह जाते हैं—बाज़ घूँगरवाले वालों की शौकीन वीधियां वाल काट भी डालती हैं—इस्लाम ने इस तरीके से वाल बनाने को जायज़ नहीं रक्खा बल्कि बरजित किया है ।

वाल खियों की शोभा है इसलिये इसकी हिफ़ाज़त की बहुत ज़रूरत है—इस बरजितता के सिवाय खुद देखना चाहिये कि वाल जलते जलते सिर गन्ना हो जाता है—जिससे खूबसूरती की अपेक्षा बदसूरती पैदा हो जाती है—अलबत्ता अगर करलिङ्ग पिन से वाल बनाय जायें और कैंची से न काटे जायें—तो हर्ज नहीं—और चूँ कि तेल नहीं डाला जाता इसलिये दिमागी रोग पैदा हो जाने का अन्देशा रहता है ।

तेल की मालिश सुस्ती और माँदगी को भी दूर करती है, लेकिन बक् का भी ख्याल रक्खा जाय, जाड़ों में बहुधा दोपहर का बक् तेल मलने के वास्ते मुनासिब है—बाज़ बक् दिमागी काम करते करते सिर में धमक और थकवार्ड, सुस्ती मालूम होती है—उसके लिये भी तेल की मालिश मुफीद है—घना किसी रोग के पैदा होने का अन्देशा होता है—ऐसे लोगों के लिये रोगन बादाम, रोगन कटूये दराज़ (लौकी) रोगन काहू मुफीद बताया जाता है । योरूप और हिन्दुस्तान में भी खुशबू के बहुत से तेल जारी हो गये हैं, उनमें से जो जिसको मुफीद मालूम हो सेवन करे ।

अध्याय दूसरा ।

छूत के रोगों से हिफाजत ।

समल्लास पहला ।

प्लेग (ताऊन) ।

यह एक छूत का मरी की किसम का रोग है जो हिन्दुस्तान में लगभग १८ साल से फैला हुआ है—यह रोग हांग-कांग मुल्क चीन से शुरू होकर सन् १८६६ ई० में बम्बई में दाखिल हुआ और फिर वहाँ से कुल हिन्दुस्तान में फैल गया—यह भयानक रोग जयसे हिन्दुस्तान में आया है—कोई साल ऐसा खाली नहीं जाता जिसमें इससे हज़ारों जानें न जाती हों । इसके लिये कोई मौसम नियत नहीं है । पहले-पहल लोगों का ख्याल था कि जाड़े के मौसम में यह रोग फैला करता है—मगर यह ग़लत साबित हुआ—इसका ज़हर बैसीलस पेस्टस (ताऊन के कीड़े) नामी एक किसम के कीड़े से फैलता है—जो खाना, पानी, खास वा जिल्द (चर्म) की किसी चोटदार जगह द्वारा बदन में दाखिल होकर खून में प्रवेश हो जाते हैं—जिस वक्त इस रोग की उत्पत्ति होती है—तो सबसे पहले चूहे तेज़ प्रकृति होने को बजह से और सीली ज़मीन में सूराख के अन्दर रहने के कारण उसका असर जल्द फैल करती हैं—इसके बाद वह या तो सूराखों ही के अन्दर मर जाते हैं वा फूट कर बाहर निकल कर मर जाते हैं । उन्हीं के द्वारा आदमियों में इस रोग का असर पहुँचता है । पूरा असर इन्सानों पर दो दिन से लेकर आठ दिन तक होता है—और इन्सानी जिस्म इसके हमले से कम से कम छः घन्टे और ज्यादा से ज्यादा पन्द्रह दिन तक प्रभावित रहता है । यहाँ तक कि दूसरे जीव यानी पशु-पक्षी भी इसके असर से रक्षित नहीं रह सकते । बाज़ लोगों का ख्याल है कि चूहे इस रोग को पैदा करते हैं मगर यह ग़लत है—दरअसल चूहे और खास कर एक

किस्म के पिस्तू जो ताऊन से ग्रस्त चूहों पर रहते हैं इस बवा के फैलाने का कारण होते हैं। पस पहले से हिफाजत करने के लिये चूहों को मार डालना चाहिये। ताऊन के दिनों में अगर किसी मकान में चूहों की ज्यादाती हो और वह वहाँ से एकाएक गायब हो जायें—तो समझ लेना चाहिये कि यह बात ताऊनी श्रमर से पैदा हुई है—पस उस वक्त या तो मकान को डिसइन्फीकेट (ज़हर को मारनेवाली चीज़ों से साफ़ करना) करना चाहिये और या उसे खाली कर देना चाहिये। अगरचि इस रोग के दूर करने की अथ तक कोई तदबीर पूर्ण रीति पर कारगर साबित नहीं हुई—बहर हाल किसमत पर भरोसा करके अग्र लिखित अहतियाद वा तदबीरों पर अमल करने से फायदे की उम्मेद हो सकती है। जिस वक्त बस्ती के किसी हिस्से में चूहे प्लेग से मरने लगें, उसी वक्त तमाम दूर वा पास के मकानों में पहले से रक्षा की तदबीरों पर ध्यान देना चाहिये। सबसे बिलकुल सजवीज़ यह है कि बस्ती से बाहर खुली और ऊँची जगह पर क़याम किया जाय। अगर ऐसा न किया जाय—तो चूहों के बाद रोग का हमला इन्सान पर होगा—और भोज्य चीज़ें उसी जगह से मँगाई जायें जहाँ कि यह रोग न हो—तमाम चीज़ों को साफ़ रक्खा जाय—अगर मकान छोड़ना सम्भव न हो तो फौरन उसको डिसइन्फीकेट करा दिया जाय।

डिसइन्फीकेट करने की अँगीठियाँ और दवायें हर एक म्यूनििसिपैल्टी वा तन्दुरुस्ती की रक्षा के मुहकमे में मौजूद मिलती हैं। गंधक, लौहबान, गूगल, वा नीम के पत्तों की दोनें वक्त तमाम मकान में धूनी दी जाय—दूरनिज अकरवी जो हर एक अत्तार की दुकान पर मिलती है—इसको दरवाज़े पर लटकायें—फिनायल और दूसरी दुर्गंधिनाशक चीज़ें मोरी पादाना और गुसलखाने में बराबर डाली जायें—मकान का वह हिस्सा जिममें हवा और रोशनी अच्छी तरह न आती हो वा उसमें नमी रहती हो बिलकुल काम में न लाया जाय।

नंगे पैरों फिरना निहायत नुक़सानदायक है, क्योंकि ताऊनी पिस्तू जो ताऊन में ग्रस्त चूहों पर से उड़ कर इधर उधरे ज़मीन पर फिरते हैं नंगे पैरों पर इनके चढ़ कर काटने का मख्त अन्देशा है। अगर किसी जगह चोट

हो तो उसको किसी ज़हर दूर करनेवाली दवा जैसे कारबोलिक लोशन, बोरिक लोशन, मरकरी लोशन वगैरह से साफ़ करके पट्टी बांध देना चाहिये और इसे हमेशा ढका हुआ रखना चाहिये । घदन मँल से बिलकुल साफ़ रहे—सिरका आदिक तुर्श चीज़ों का भी कुछ सेवन किया जाय ताकि हाज़मा ठीक रहे । दिल प्रसन्न करनेवाली और बलदायक चीज़ें खाते पीते रहना चाहिये । किसी मशहूर हकीम वा डाक्टर से राय लेकर ऐसी दवा का सेवन रक्खा जाय जिसमें ज़हर नाशक चीज़ हो वा बाज़ मुफ़ीद और हुक्मी दवायें मंगवाई जायें और कुनेन का सेवन करना भी इस ज़माने में बतौर पहले से रक्षा करना निहायत मुफ़ीद है ।

बाज़ लायक़ हकीम भी इस किस्म की दवाये बना कर तैयार रखते हैं—यूनानी दवाखाना देहली में हाज़िकुलमुल्क हकीम अज़मलखां साहब की जारी की हुई जो दवाये तैयार रहती हैं—बहु निहायत मुफ़ीद साबित हुई हैं—उनको मँगा कर रख लिया जाय और हिदायत के अनुसार उनका सेवन रहे—इसी के साथ यह भी ज़रूरी है कि दुआओं का भी काम जारी रहे जो ऐसे ब्याई रोगों के ज़माने में विद्वान और धार्मिक लोगों ने बनाई हैं—इसके बाद ईश्वर की मर्ज़ी पर सन्तोष और उसी पर भरोसा करके अपने काम वा काज में लगा रहे ।

अगर मकान में कोई मनुष्य बीमार हो जाय तो उसके कमरे में घर के तमाम आदमियों की आमद वा रफ़ू न होनी चाहिये—बल्कि दो एक होशियार आदमी जो तीमारदारी को अच्छी तरह कर सकते हों—उसकी खिदमत में रहे । मरीज़ के बरतने की कुल चीज़ें अलग कर दी जायें । तीमारदार की दवा लगाने वा पिलाने के बाद चाहिये कि फ़ौरन कारबोलिक वा मरकरी साबून से हाथ धोले—रोज़ाना नहा कर कपड़े भी बदलता रहे । ख़ौफ़ वा शक़ को पास न आने दे—सिर्फ़ वह तदवीर करे जो तन्दुरुस्ती की रक्षा की है । ख़ौफ़ वा शक़ से अच्छी तरह तीमारदारी नहीं हो सकती—रोगी अगर अच्छा हो जाय तो फ़ौरन उसको किसी दूसरी जगह जहाँ की भाय वा हवा उम्दा हो चला जाना चाहिये—उसके तमाम कपड़े जो रोग की हालत में पहने गये हों जला दिये जायें । धात वा चीनी वा

शीशे के वर्तन अच्छी तरह धुलवा मँजवा कर अलग रख दिये जायें—रोगी का कमरा डिसइन्फीकेट करने के बाद बन्द कर दिया जाय, इसी सिलसिले में यह बात भी लिखनी जरूर है—कि किसी रोगी को बीमार-पुर्सी करना जायज़ और इन्सानी हमदर्दी के लिये मुनासिब है—बूढ़ के रोगियों की भी बीमारपुर्सी जरूर की जाय, जो लोग बीमारपुर्सी को जायें वा कफनाने वा दफनाने में शरीफ़ हों—उनके लिये पहले से रत्ता करने की तदवीर यह है कि वह मोज़ा और जूता पहने रहें हाथ और मुँह पर कारबोलिक ओयल वा जैतून का तेल मलें—जब वापिस आयें तो फ़ौरन कपड़े उतार डालें—और कारबोलिक सोप से गुसल करें और जहाँ तक सम्भव हो जल्द से जल्द उन कपड़ों को धोने के लिये दे दिया जाय, अगर यह फ़ौरन मुमकिन न हो—तो उन कपड़ों को अलग एक कोने में फ़िनायल छिड़क कर रख दिया जाय—लेकिन तीमारदारों को भी इस बात को ख़याल रखना चाहिये कि बीमारपुर्सी करने वाले रोग से रक्षित रहें और रोगी को आदमियों की भीड़ से जो बेचैनी होती है और हरकत करनी पड़ती है वह भी न होने पाय—इसलिये बिहतर यह है कि बीमार-पुर्सी करने वाले सिर्फ़ घर के दूसरे आदमियों से हाल दरियाफ़ू करके वापिस हो जायें—वा कोई ऐसा ही प्यारा करीबी दोस्त हो—और उसका दिल न माने—तो दो तीन मिनट के लिये मरीज़ के पास बैठ कर चला आय।

अगर मरीज़ अच्छा न हो सके तो भी उसके सेवन की चीज़ों के साथ वही अमल करना चाहिये जो अच्छे होने की हालत में बताया गया है। इसको अच्छी तरह कफनाया वा दफनाया जाय— जो मनुष्य गुसल दे वा दफनाये उसको फ़ौरन गर्म पानी और साबुन से खूब नहा कर कपड़े बदल लेने चाहियें।

जनाज़ा के उठाने और क़बरिस्तान जाने में बिल्कुल भय न करना चाहिये, क्योंकि हर मनुष्य को यह दिन पेश आना है—क्या मालूम कि कौन किस रोग में बीमार होकर दुनियाँ छोड़ेगा। मुसलमानों में जनाज़े के साथ कुछ दूर चल कर बिदा करना और नमाज़ इसीलिये फ़र्ज़ करार दी

गई है । वेशक तदवीरों पर पूरा अमल किया जाय और वापिसी पर गुसल और कपड़े बदल दिये जायें ।

यह बात भी याद रखना चाहियं कि ताऊन कई तरह का होता है । कभी कान के पीछे, वा रान की जड़ में वा बगल के नीचे गिल्टी निकलती है—इसमें जलन होती है—और उसके बाद बुखार शुरू हो जाता है । कभी पहले बुखार होता है और फिर गिल्टी निकलती है । कभी गिल्टी नहीं होती और बुखार होता है । कभी निमोनिया की तरह सीने में दर्द होकर बुखार आ जाता है । कभी दस्तों के साथ बुखार होता है—निदान अगर किसी किसम की गिल्टी वा बुखार ताऊन के ज़माने में हो तो उसका इलाज फौरन किसी लायक हकीम वा डाक्टर से शुरू कर देना चाहियं—और वह तमाम अहतियाते बरतनी चाहियं—जो ऊपर दर्ज की गई हैं । अक्सर ऐसा भी होता है कि मामूली बुखार होता है वा मामूली गिल्टी बढ़ जाती हैं मगर फिर बवाई असर पहुँच कर वह ताऊन की शकल अख्तियार कर लेते हैं । इस मर्ज़ से रक्षित रहने के लिये सबसे विह्वल चीज़ जो इस वक्त तक जारी हुई है—वह ताऊनी टीका है । डाक्टरों को आम राय यही है—कि टीका कराना सबसे उत्तम तन्दुरुस्ती की पहलू से रक्षा है—और तजुरबा से भी यही साबित हुआ है—कि टीका कराने वाले इस मर्ज़ से रक्षित रहते हैं—और अगर बीमार भी हो जायें तो मर्ज़ हल्का होता है—और यों तो मौत ईश्वर के हाथ में है । बाज़ वक्त अमृत में भी ज़हर की खासियत पैदा हो जाती है—जिसके पैदा होने के कारण वह दुनिया का हकीम ही खूब जानता है—लेकिन इन्सान का काम यही है कि खुदा की दी हुई अह्द से काम लेकर उन चीज़ों से फ़ायदा उठायें जो हमारे फ़ायदे के लिये पैदा की गई हैं । टीका भी एक तदवीर है और उत्तम तदवीर है—इससे फ़ायदा हासिल करना चाहिये । टीका लगाने से पहले चन्द्र अहतियातों की निहायत सख़्त ज़रूरत है—मसलन ऐसे वक्त टीका लगवाना चाहिये जब कि बवा के पैदा होने का भय हो ।

कमज़ोर आदमियों और छोटों बच्चों और गर्भवती स्त्रियों को और जो लोग कि दिमागी वा दिली, वा गुर्दा वा फेफड़ा के मर्ज़ों में ग्रस्त हों—

उनके टीका नहीं लगाना चाहिये । ठीक उस वक्त में जब कि ताऊन बत्ती में अच्छी तरह ज़ोरो पर फैल गया हो तो टीका लगाना वरजित है । टीका लगाने के बाद अगर हरा रत हो गई हो—तो कोई हर्ज नहीं, मामूली हरा रत को दूर करने वाली दवायों से हरा रत दूर करने की कांशिश करना चाहिये—इसके बाद कब्ज़ न होने दें—जिस्सानी और दिमागी मिहनत से अपने आपको बाज़रखें—खाना हल्का और हाज़मे को बढ़ाने वाली चीज़ जैसे दूध, शोरबा, आंश जौ, सागूदाना, अरारोट वगैरह का सेवन करें ।

बाज़ जगह वा बाज़ मौफ़े पर हकीम वा डाक़ूर की मदद देर में पहुँच सकती हो—इसलिये कुछ ऐसी दवाइयाँ जो फ़ौरन ही सेवन की जा सकती हैं—हर घर में मौजूद रहनी चाहिये । आमतौर पर तमाम बाशिन्दों के रक्षित रहने का उत्तम तरीक़ा यह है—कि जिस वक्त घरों में चूहे मरने लगें, फ़ौरन भकानों को खाली करके खुले और साफ़ मैदानों में क़्याम किया जाय—और बवाई मुक़ाम से आमद वा रफू का सिलसिला बन्द कर दिया जाय ।

यह एक ऐसी तदवीर है जो हकीमी और डाक़ूरी से भी साबित है—इस्लाम की शरा के भी ख़िलाफ़ नहीं—बल्कि बिल्कुल मुताबिक़ है—मैं इस मौफ़े पर किताबुलफारूक़ से अम्ब्यास की मरी का हाल बयान करती हूँ जो $\frac{१८ \text{ हि.}}{१९८६ \text{ ई.}}$ में फैली थी—जिससे मालूम होगा कि बवाई मुक़ामों को छोड़ देने के लिये हज़रत उम्र की क्या राय थी और उस राय पर न चलने से क्या क्या नुक़सान हुये—यकीनन इस वाक्य के पढ़ने के बाद कोई मुसलमान ऐसा न होगा जो बवाई मुक़ामों को छोड़ देने को जान की रक्षा की ज़रूरी तदवीर न समझेगा ।

अम्ब्यास की बवा $\frac{१८ \text{ हि.}}{१९८६ \text{ ई.}}$ इस साल शाम वा मिस्र वा यराक़ में सख़्त बवा फैली और इस्लाम की बड़ी २ यादगारे ख़ाक़ में छिप गई । बवा की शुरुआत १७ हि. के आख़िर में हुई—और कई महीने से निहायत ज्यादाती रही । हज़रत उम्र को पहले जब यह ख़बर मिली—तो उसकी तदवीर और इन्तज़ाम के लिये खुद ख़ाना हुये—सुर्ग़ पहुँच कर अबूउबीदा वगैरह से

जो उनकी मुलाकात का आयं थे—मानूम हुआ कि बीमारी की ज्यादाती बढ़ती जाती है महाजरीन भीलीन और इन्सार को बुलाया—और राय ली—मुख्तलिफ लोगों ने मुख्तलिफ रायें दीं—लेकिन महाजरीन फ़तह ने यकजवां होकर कहा—कि आपका यहाँ ठहरना मुनासिब नहीं—हज़रत उम्र ने हज़रत अब्दुल्लास को हुक्म दिया—कि पुकार दें कि कल कूच है ।

हज़रत अब्दुल्लास चूँ कि तफ़दीर पर निहायत दृढ़ विश्वास रखते थे—उनको निहायत गुस्ता आया—और जोश में आकर कहा (क्या तू ईश्वरी मात (तफ़दीर) से भागता है ।) हज़रत उम्र ने उनकी सख़्त कलामी को गवारा किया और कहा (हाँ मैं ईश्वरी मात से ईश्वर की तरफ़ भागता हूँ ।) गर्ज़ खुद मदीना चले गये—और अब्दुल्लास को लिखा—कि मुझको तुमसे कुछ काम है—कुछ दिनों के लिये यहाँ आ जाओ । अब्दुल्लास का ख़याल हुआ कि बवा को ख़ौफ़ से बुलाया है—जवाब में लिख भेजा कि ज़ाँ कुछ तफ़दीर में लिखा है वह होगा—मैं मुसलमानों को छोड़ कर अपनी जान बचाने के लिये यहाँ से टल नहीं सकता—हज़रत उम्र ख़त पढ़ कर रायें और लिखा कि फ़ौज जहाँ उतरी है—वह नीची और सीली जगह है—इसलिये कोई उम्दा मौक़ा तजवीज़ करके वहाँ उठ जाओ । अब्दुल्लास ने इस हुक्म की तामील की—और जायीया में जाकर मुक़ाम किया—जो आयाहवा के वास्ते मशहूर था ।

जायीया पहुँच कर अब्दुल्लास बीमार पड़े—जब ज्यादा ज्यादाती हुई—तो लोगों को इकट्ठा किया और निहायत पुरअमर शब्दों में शिक्का की मुआज़बिनजव्वल को अपनी पदवी पर नियत किया—और चूँ कि निमाज़ का वक्त आ चुका था हुक्म दिया—कि वही निमाज़ पढ़ाये—उधर निमाज़ ख़तम हुई—उधर उन्होंने ईश्वर की शरण ली ।

बीमारी उसी क़दर ज़ोरों पर थी—और फ़ौज में गड़बड़ फैली हुई थी—उम्रविनुलास ने लोगों से कहा—कि यह बवा उन्हीं बलाओं में से है—जो नबी असराईल के ज़माने में मिस्र में आई थी, इसलिये यहाँ से भाग चलना चाहिये । मुआज़ ने सुना तो मिस्र पर चढ़ कर खुतबा (पैग़ाम) पढ़ा और कहा कि यह बवा बला नहीं है—बल्कि खुदा की

मिहरवानी है। खुतबा के बाद रंगमा में आये तो बेटे को बीमार पाया—निहायत दृढ़ता के साथ कहा—गं पुत्र ! यह खुदा की तरफ से है—देख भय में न पड़ना। बेटा ने जवाब दिया—ईश्वर ने चाहा तो आप मुझ को सन्तोषी पायेंगे। यह कह कर इन्तकाल किया। मुआज़ बेटे को दफन कर आये—तो बीमार पड़े—उम्रत्रिमुन्नमास को खर्जाफा नियत किया—और इस ख्याल से कि ज़िन्दगी खुदा के क्रोध का पर्दा थी, बड़े इतमोनाज़ और खुशी के साथ जान दी।

मज़हब का नशा भी एक अजीब चीज़ है। बघा का वह ज़ोर था और हजारों आदमी मरते चले जाते थे—लेकिन मुआ उसकोज़ खुदा की मिहरवानी समझा किये—और किसी किसम की तदवीर न की—लेकिन उम्र त्रिमुलआम को यह नशा कम था।

मुआज़ के मरने के बाद उन्होंने जमाअत में खुतबा पढ़ा और कहा कि बघा जब शुरू होती है—आग की तरह फैलती जाती है—इस लिये तमाम फौज को यहाँ से उठ कर पहाड़ों पर जा रहना चाहिये। अगरबि इन की राय चाज़ साहबों को जो मुआज़ के समान ख्याल रखते थे नापसन्द आई, यहाँ तक कि एक बुज़ुर्ग ने खुदमखुदा कहा—कि “भूट कहता है” ताहम उम्र ने अपनी राय पर अमल किया—फौज़ इनके हुक्म के अनुसार इधर उधर पहाड़ों पर फैल गई—और बघा का खतरा जाता रहा—लेकिन यह तदवीर उस वक्त अमल में आई कि २५ हजार मुसलमान जो आधी दुनियाँ के फतह करने के लिये काफ़ी हो सकते थे—मौत के घर जा चुके थे।

इनमें अबूउबीदा, मुआज़बिनजव्ल—यज़ीदबिनअबोसुफियान—हारि-सबिनहशाम, सुहीलबिनउम्र, उत्तबाबिनसुहील, बड़े दर्जे के लोग थे।

समझास दूसरा

कालरा (हैजा)

हैजा भी एक छूत की मरी का रोग है—और आमतौर पर मशहूर है कि यह पानी और हवा की खराबी से बवा की मूरत अखतियार करता है—लेकिन डाकूरी तहकीकात से साबित हुआ है कि यह मर्ज पानी की खराबी से होता है, नकि हवा की खराबी से। इसके कीड़े पानी में होते हैं—कभी ज्यादा खाना और बदहजमी के कारण से भी होता है लेकिन इस किस्म का रोग बदहजमी कहलाता है जो छूत का नहीं है और उसका असर सिर्फ रोगी ही पर रहता है।

हैजा फैलने और ज्यादा होने में बह कारण ज्यादा मददगार होते हैं—जो तन्दुरुस्ती के नियमों के विरुद्ध हैं—कहतसाली बगैरह में भी यह बवा ज्यादाती के साथ फैल जाती है—फसल के बदलने का भी इसके फैलने में दखल है—लेकिन हाल की तहकीकात से साबित हुआ है—कि इस रोग का ज़हर कौमावैसीलस नामी एक कीड़ा है—जो खाना वा पानी द्वारा जिस्म इन्सान में पहुँच कर अपना जहरीला असर करता है।

बवाई हैजा निहायत ख़ाफ़नाक होता है—और उसका असर एक से दूसरे पर जल्द पहुँचता है। अक्सर इसमें वही चिह्न ज़ाहुर होते हैं जो बाज़ किस्म के ज़हरों से होते हैं—जब यह बवा फैलने वाली होती है—तो इसके चिन्ह पहले से मालूम हो जाते हैं—उत्पत्ति में अक्सर दस्त पेचिश और मतली से ग्रस्त हो जाते हैं—इस बीमारी की चाल भी अजब तरह की होती है—कभी एक जगह से छोड़ कर बहुत फ़ासले पर प्रगटती है, कभी बिलकुल ही ममीप की जगहों में घेरा दिये रहती है—कभी एक महल्ले में प्रगट होकर फिर दूसरे मुहल्ला में जाती है—तो पहले मुहल्ले का ज़ोर कम हो जाता है—लेकिन बाज़ मर्तवा उसी जगह पलट कर आती है।

रोग के चिह्न हाथ पैरों का ऐंठना, जिस्म का सर्द पड़ जाना—शारीरिक

गर्भा का कम हो जाना, नाड़ी का बन्द वा कमजोर हो जाना, आंखों का बँध जाना और निगाह का कम हो जाना—दस्त वा कै आना—आवाज़ का बदल जाना—हाथ पैरों की खाल में शिकनों का पड़ जाना, पंशाघ का बन्द हो जाना वा पैदा न होना हैजा का खास चिन्ह है—जो वक्त्रन फवक्त्रन ज़ाहर होते हैं—कै और चावल की माड़ी जैसे दस्तों के अलावा बाकी चिह्न उसी वक्त्र पैदा होते हैं जब कि खून में ज़हर का अमर हो जाता है और जिस क़दर खून ज़हरीला होता जाता है उसी क़दर चिह्न ज़ाहर हो जाते हैं ।

हैजा के चार दर्जे होते हैं:—(१) पहला दर्जा इसमें अक्सर कोई चिन्ह ज़ाहर नहीं होता—लेकिन याज़ लोगों में सुस्ती काहिली वा बेचैनी—दर्द शिर—कानों में आवाज़ का आना—मेदे के मुँह में सूजन और दर्द का मालूम होना—विला दर्द दस्त आना, चिह्न का रङ्ग का फ़ीका पड़ जाना बग़ैरह चिन्हों में से कुछ चिन्ह पाये जाते हैं ।

दूसरा दर्जा—इस दर्जे में मतली और कै ज़्यादती के साथ हंती है—और दस्त मरोड़ के साथ होते हैं—प्यास बहुत लगती है—लेकिन पानी पीते ही कै होजाती है—अक्सर हाथ पैर और पेट के हिस्सों में ऐंठन होती है—तमाम बदन में दर्द होता है ।

तीसरा दर्जा—दूसरे दर्जे से तेज़ होता है—उसमें चन्द ही दस्तों के बाद से ही ख़राब चिन्ह शुरू हो जाते हैं—और चावल की माड़ी जैसे पतले पतले दस्त आने लगते हैं—जिस्म ठंडा पड़ जाता है—और पसीना भी ठंडा आता है—नाड़ी बन्द हो जाती है—जिस्म पर नीलाहट आ जाती है—और रोगी बहरा हो जाता है—आवाज़ बैठ जाती है—शकल भयानक हो जाती है—प्यास अधिकता से लगती है—और साथ ही खुष्की होती है—धड़कन-बेचैनी और बेक़रारी ज़्यादा होती है, नाखून नीले हो जाते हैं—जिस्म की हरारत वग़ल में थर्मामीटर लगाने से ९० वा ९७ से ज़्यादा नहीं होती—और मुँह के अन्दर की हरारत इससे भी कम हो जाती है—कभी ओंघ मालूम होने लगती है—और नशा की सी बेहोशी की हालत पैदा होजाती है—आख़िर बिलकुल बेहोशी छा जाती है । इस दर्जा मर्ज़ में ख़ियों पर खास किस्म का प्रभाव होता है—तीन से चौबीस घण्टे के

अन्दर आदमी मर जाता है। अगर यह ज़माना गुज़र जाने के बाद ख़राब चिदों में भी कुछ कमी हो—तो फिर सेहत की उम्मेद दाने लगती है।

चौथा दर्जा—जब मरीज़ अन्ध्रा होने का होता है—तो जिम्मे की हारत दर्जा बदर्जा बढ़ती है—चिदों पर सुर्गों ज़ाहिर होने लगती है—खून का दौरा तेज़ होने लगता है—पेशाब खुल कर आने लगता है—दस्त की रंगत बदल जाती है—हरे वा मियाहों मायल दम्न हो जाते हैं—नाड़ी और स्वास से सेहत के आमार ज़ाहिर होने हैं—लेकिन जब तक पेशाब नहीं खुलता—तब तक ख़तरा रहता है—और फिर भी तर्कियत के पलट जाने का अन्देशा होता है।

हैज़ा के दमनों में पानी का हिस्सा ज्यादा होता है—घोड़ी बहुत एक चीज़ दानेदार और एक चीज़ रेशेदार और घोड़ा सा खाना होता है—नमक के जुड़ किसी क़दर ज्यादा होते हैं।

तन्दुरुस्ती की रक्षा के लिये ज़रूरी है—कि सेहत की रक्षा के नियमों पर पाबन्दी के साथ कायम रहें—पानी और मकानों की सफ़ाई—और तंग मकानों में बहुत से लोगों का भीड़ न हो—शुद्धदार चीज़ों को दूर करना मरीज़ के पाखाना पेशाब का अहतियात के साथ उठवा कर उम जगह पर फ़िनायल और दूसरी दुर्गंधिनापक दवाइयों का डलवाना।

मक्मियों चाँकि अपने पैरों पर हैज़ा के कीड़े ले जाया करती हैं—इस लिये जहाँ तक सम्भव हो—उनको तबाह कर देना चाहिये—और तमाम खाने खास कर दूध, घी, मिठाइयों वगैरह का मक्मियों से रक्षित रखना चाहिये—अगर लोग एक ही कुये का पानी पीते हों तो उसको अच्छी तरह डिसइन्फेक्ट (पाको माफ़) कराते रहें और बन्द रखें ताकि ज़हरीला मादा उममें न पड़ सके—रोगी के क़े और दस्त से ख़ाम कर इस रोग के कीड़े फैल कर दूध और पानी में मिलते हैं।

अपने पाम कफ़ूर और ऐसी ही दूसरी दवाओं का रखना—मकानों में गन्धक—लोहवान—नीम के पत्तों का रोज़ाना सुलगाना—सिरका छिड़कना, पाखाना वगैरह में दुर्गंधिनाशक दवाओं का डलवाना—मरीज़ की

रहने की जगह को दिसान किन्तु कगना, गाने पीने की चीजों में भर-
तियात रखना जरूरी है ।

हँजा की घवा के दिनों में तेज़ जुझाव न लें और कोई ऐसा गाना
वा दवा न गायें जिममें कै और दस्त होने का भन्देश हो ।

ग्यारा फकटो—गरबूजा—तरबूज—और घदहज्मी पैदा करने वाली
चीजें गिलकुल न गायें ।

सिरका, पियाज़, पाँदीना का सेवन रक्का जाय—इयांनूट मलभूरिक
पेंसिट (गंधक का गेज़ाय) भी दम पन्टर वूँद तक सुबह उठते ही घाँड़े से
पानी में गिला कर पीना हँजा के ज़हर में रचित रहता है ।

अगर घवा का ज़ोर हो तो मकान बदल दिया जाय—और वहाँ के
अनाज वा भोज्य चीजों का सेवन न किया जाय—लेकिन मकान के बदलने
से कुछ नहीं होता—जब तक कि इतनी दूर न जाय—कि घवा के मुकाम
के ज़हरीले अमर से रचित रहें—और वहाँ की ग्यानें पीने की चीजों का
सेवन न हो सके—इसके बाद यह बात भी ख्याल रहें—कि यह इन्सानो
हमदर्दी के किम कदर गिलाफ़ है—कि एक मरीज़ हँजा एक यस्ती से दूसरी
वस्ती में जा कर वहा पर मर्ज़ को फैलायें—इस लिये मरीज़ को ऐसी जगह
ले जाना चाहिये—जहाँ कि वस्ती न हो—और दस राज़ आवादी से अलग
रहकर फिर आवादी में दाखिल हों—तो हर्ज नहीं ।

खाली मंदा न रहना चाहिये अगर मालिश शुरू हो—यानी जी मतली
करने लगें तो फौरन कोई चटनी नीबू, अनारदाना, पोदीना के पत्ते, इलायची
से बना कर चटाई जाय वा नीबू तराश कर—और उसपर नमक छिड़क कर
चूमना चाहिये ।

लेकिन अगर माहा को हरकत हो जाय—और दस्त वा कं जारी हो
जायें—तो फौरन हकीम वा डाकूर से राय लेना चाहिये—और ऐसे मौसम
में हकीम वा डाकूर की राय से चन्द हुक्मी दवाइयाँ फौरन सेवन करने
के लिये घर में मौजूद रखनी चाहिये ।

समस्लास तीसरा ।

स्माल पौक्स (चेचक)

यह मर्ज़ अक्सर बालअवस्था में होता है—क्योंकि बच्चे में इसका असर क्यूूल करने की खास काबिलियत होती है, अगर इस बीमारी में ज्यादा अहतियात न किया जाय तो सैकड़ों बच्चे व अहतियाती के कारण फीत हो जाते हैं—और जो सौभाग्य से बच जाते हैं, उनमें भी ६६ फीं सैकड़ा बच्चों के जिस्म की शकल सूरत वा बनावट में कुछ न कुछ ज़रूर फर्क आ जाता है, किसी की आँख को नुकसान पहुँच जाता है, किसी की खाल खुत्ती हो जाती है—और कोई निहायत बदसूरत हो जाता है ।

यह मर्ज़ भी बच्चे के समान ज़ाहर होता है और एक से दूसरे को लग जाता है ।

यह बीमारी बहुधा रबी की फुल्ल में फैलती है ।

चूँ कि यह मर्ज़ एक बदबूदार माह से पैदा होता है, इसलिये इसके मुबाद में यह खासियत है—कि अगर दूसरे को लग जाय वा जिस्म को अन्दर किसी तरह से चला जाय, तो वह मनुष्य मर्ज़ में ग्रस्त हो जाता है—और अक्सर ऐसाही होता है—लिहाज़ा बच्चे की सूरत अख्तियार कर लेता है—यह मर्ज़ दो किस्म का सख्त होता है—एक में बड़ा दाना और दूसरे में छोटा दाना निकलता है—इसके चिन्ह और हालते भी अलग अलग हैं ।

(१) जब चेचक निकलने वाली होती है—तो पहले कपकपी से तप आती है—बदन टूटने लगता है—सिर और कमर में दर्द होने लगता है—ज़बान पर सफ़ेदी ज़ाहिर होने लगती है—मतली और कं होता है, आँध रहती है—बच्चा अक्सर चौंक चौंक पड़ता है—चर्म के गंगटे खड़े हो जाते हैं—कभी हाथ-पैर भी ऐंठने लगते हैं—आँखों से पानी निकलता है—खाल पर खुष्की होती है—यह सब चिह्न ज्यादाती वा कमी के माप ज़ाहिर होते हैं । तीसरे वा चौथे वा सातवें दिन दाने दिखलाई देते हैं—दानों के

निकलते वक्त, पसीना आता है—बुखार घटता-बढ़ता रहता है—दाने निकलने से पहले बदन और चेहरा सुख्य हो जाता है—फिर दर्जा व दर्जा चेहरा-गर्दन-कन्धा-छाती-पेट और मारं जिस्म पर दाने निकल आते हैं। गले में तकलीफ होती है—और लेमदार पानी भी निकलने लगता है—आवाज़ भी घबल जाती है—आंखों के अन्दर भी दाने निकलते हैं—और पपोटे फूल जाते हैं—और कभी आंख बन्द हो जाती है—दाना निकलते वक्त नाकदार होता है—फिर दर्जा व दर्जा बढ़ता है—इसमें पहले सील भी मालूम होती है जो बाद को गाढ़ी हो जाती है—और जब दाना पूरा हो जाता है—तो उसके बीच में एक भूरे रङ्ग का नुसता दिखाई देता है—दाना के फूट जाने से अक्सर विकार निकल जाता है—और फिर खुरन्ट, खुष्क होकर बँध जाता है—और दाने की सुखी जाती रहती है—खुरन्ट, खुष्क होकर भड़ने लगता है। जब दाना साफ हो जाता है—तो उसके नीचे की खाल कुछ कुछ नीली नज़र आती है—यह रङ्ग कुछ दिनों बाद जाता रहता है। लगभग १७ दिन बाद मरीज़ अच्छा होने लगता है—कभी २१ दिन भी लगते हैं—क्योंकि बीमारी जैसे ही देर में ज़ाहिर होगी—वैसे ही देर में दाना बढेंगे। दाना निकलते ही बुखार बिलकुल कम हो जाता है—लेकिन आठवें दिन फिर जोर के साथ बुखार का दौरा होता है—जिममें बेचैनी और बे-स्वाबी होती है—नाड़ी तेज़ चलती है—और ज़बान पर भूरे रङ्ग का मैल मालूम होता है। पेशाब सुख्य रङ्ग का और कम होता है—बकवास और कब्ज़ भी हो जाता है—यह सब चिह्न दर्जा व दर्जा घट जाते हैं और नियत दिनों के बाद मरीज़ अच्छा हो जाता है।

(२) बुखार पहले ही तेज़ी के साथ होता है और दाने निकलने से पुख्ता होने तक अक्सर बढ़ता रहता है—आठवें दिन जो बुखार होता है वह भी सख्त होता है—बेहोशी और बकवास अक्सर हो जाती है—भड़कन पैदा हो जाती है—और प्यास की ज्यादाती हो जाती है। इस मर्ज़ में दस्तों का होना ख़तरनाक है—दाने बे-कायदा निकलते हैं—एक से दूसरा दाना बिलकुल मिला हुआ होता है—दाना निकलने से पहले उसकी जगह पर मूजन वा फूलन मालूम होती है—फिर सुख्य दाने ज़ाहिर होते हैं—और

यह जल्द जल्द पकने लगते हैं—उनकी शकल गोल और चौरस नहीं होती—
 बल्कि टिरभिंगे और चपटे होते हैं—और कभी वह रसूबत (पानी) जो
 दानों में होती है वह सियाह मज्जी-मायल ज़हरीली और तेज़ होती है—
 जो अकसर करीब के गोश्त को खा जाती है—और एक अन्दरूनी छोटो
 सा ज़ख्म जिसे फुरहा कहते हैं डालती है—और बदन के आम पाम जहाँ
 दाने नहीं होते वरम पैदा करती है ।

मरीज़ का चेहरा और चर्म दोनों ज्यादा फूल जाते हैं—आँखें बन्द
 हो जाती हैं—मुँह से लार ज्यादा निकलती है—गले से खाना वा पानी
 का उतरना कठिन होता है—गले के दाने ज्यादा तकलीफ़ देते हैं । दाने
 निकलने के बाद अगरचि बुज़ार कम हो जाता है—मगर बिलकुल दूर नहीं
 हो जाता—बल्कि नवे दिन के करीब ज्यादा हो जाता है—दानों की
 रङ्गत ऊदी, सियाही मायल, वा काली हो जाती है—वा दाने बैठ जाते हैं—
 चर्म के मुख्तलिफ़ मुकामों पर खून के इकट्ठा हो जाने से मुख्तलिफ़ रङ्ग के
 धब्ये पाये जाते हैं—दस्तों में खून आने लगता है—होठों और दाँतों पर
 सियाही और खुष्की जाहिर होती है—और गेंठन और बेचैनी के चिह्न
 पैदा हो जाते हैं—इन चिह्नों का पैदा होना अकसर मौत का कारण होता
 है—ग्यारह दिन ऐसे मरीज़ के लिये निहायत मख़्त हाने हैं—इस किस्म
 की चेचक में ज़हर बहुत ज्यादा होता है—कलव, ज़िगर, दिमाग़ पर भी
 इसका असर पहुँचता है ।

जब इस किस्म की चेचक से सेहत हानेवाली होती है—तो दाग़ बहुत
 गहरा और बड़ बड़ होते हैं । अगर आँख पर कोई दाना निकल आता है—
 तो दृष्टि और बाकी अंगों का नुक़मान पहुँचाता है ।

इन दो किस्मों के अलावा एक मर्तबा चेचक के माह का ज़हर होता है,
 लेकिन निहायत सूक्ष्म तौर पर, क्योंकि एक दफ़ा माह निकल जाने के
 बाद उसकी ताक़त वा तेज़ी जाती रहती है—ऐसी चेचक में बुख़ार आता
 है, लेकिन कभी के साथ, तीसरे पहर को मरीज़ किसी क़दर बेचैन हो
 जाता है—और यह बेचैनी रात भर रहती है, फिर सुबह होते ही फ़ौरन
 दाने निकल आते हैं—मगर कम होते हैं । पहले नाक वा बाजू पर निकलते

हैं—और मुतफर्रिफ होते हैं, मुदत भी इन दानों की थोड़ी होती है, जब इस तरह यह दाने पैदा हो जाते हैं, तब आराम हो जाता है—दरमियानी बुखार भी नहीं आता—वाज़ मर्तबा बुखार की ज्यादाती होती है—लेकिन दाने छोटे और आसानी से निकलते हैं—इसको हँसती-खेलती 'चेचक' कहते हैं—इसकी तकलीफें कम होती हैं—और चन्द दाने निकल कर अच्छी हो जाती हैं ।

और फ़िसों की चेचक छूत की होती हैं—और इसमें हिफाज़त और अहतियात की सख्त ज़रूरत है—ऐसे मौसम में जिसमें चेचक का मर्ज़ जाहर हो—वैक्सीनेशन (चेचक का टीका कराना) वा साफ़ कराना—मरीज़ से दूर रहना और उसकी संवन की चीज़ों को अपने काम में न लाना चाहिये ।

वैक्सीनेशन यानी टीका लगाने में भी अक्सर ऐसी अहतियातें हैं जिनको पेश नज़र रखना ज़रूर है । अगरचे यह टीका लगाना हर एक उम्र में फ़ायदा-मन्द है—लेकिन बचपन में सबसे विहतर है—और मौसम भी ऐसा हो—कि यह मर्ज़ पैदा न हुआ हो । छः हफ़्ते से कम उम्र के बच्चे के टीका नहीं लगाना चाहिये—अगर ज़रूरत ही देखी जाय तो मर्ज़ बुरी है । टीका लगाते वक्त बच्चा तन्दुरुस्त हो, दाँव न निकलते हों—बुखार बग़ैरह न हो—किसी जिल्दी वा पेट के मर्ज़ में ग्रस्त न हो यानी उसे दस्त बग़ैरह न आते हों वा उसकी जिल्द पर फुनसियाँ वा खारिश बग़ैरह न हो ।

वैक्सीनेटर (टीका लगाने वाला) से इस बात का इतमीनान कर लेना चाहिये कि लिम्फ (Lymph) ताज़ा और अच्छा हो—और धनों से हासिल किया गया हो—क्योंकि जो लिम्फ टीका के दानों से लिया जाता है—वह ख़राब होता है—नश्तर अपने सामने थोड़ी देर तक खोलते पानी में डलवा दिया जाय—टीका लगाने वाला अपने हाथ साबुन से धो ले—नाखून घुंरुश से साफ़ कर ले—बच्चे के वाज़ को भी कारबोलिक सोप से अच्छी तरह रगड़ कर ऐसा साफ़ कर ले—कि जिल्द सुख्य हो जाय—फिर साफ़ तौलिया से पोछ कर टीका लगाये—जब टीका सही और अच्छा

लगता है—तो दूसरे राज उन शिगाफों के मुकाम जो नशतर से बाजू पर किये जाते हैं—किसी कदर ऊँचे नज़र आते हैं—और हर एक शिगाफ के दरमियान एक छोटा सा दाना पैदा हो जाता है। यह हालत तीन चार दिन रहती है—फिर इसके बाद अप्रलिखित मुकामों पर ज्यादा सुर्ख और ऊँचे हो जाते हैं—और पाँचवें छठे दिन मुतफर्रिक दाने मिल कर सफेदी मायल हो जाते हैं—और अण्डे की शकल के वा गोल हो जाते हैं—किनारे उठे हुये वा नाके दशी हुई होती हैं—सातवें वा आठवें दिन हर एक दाने के ओर पास सुर्ख चक्कर पैदा हो जाता है और दस दिन तक यह दाना और चक्कर बढ़ता रहता है—पूर्वलिखित चक्कर गोल और एक से तीन इंच तक चौड़ा होता है—आठवें दिन वा उसके दो वा एक दिन बाद सफाफु रतूवत से भर कर भलकने लगता है—नवे दसवें दिन चक्कर और दाना पूरा हो जाता है—दसवें दिन खुशार की कैफियत पैदा होती है—बगल में गिलटियाँ फूल जाती हैं—बाजू वक् सारं जिस्म पर सुर्ख सुर्ख दाने भी पड़ जाते हैं, जो ग्यारहवें दिन मुरझा जाते हैं और अन्दर का मुबाद गाढ़ा होकर खुरन्ट बंध जाता है जो पन्द्रहवें दिन तक खुष्क हो जाता है और इक्कीसवें से पच्चीसवें दिन तक भड़ जाता है।

जब दाना अच्छा उभरता है—तब दाग जो बाद खुरन्ट के रह जाता है—वह खूब ज़ाहिर होता है। यह तो खास बस जगह का चिह्न है—लेकिन जिस्म के और मुकामों में भी कुछ चिह्न पैदा होते हैं—चुनाचि पाँचवें दिन से सातवें दिन तक सूक्ष्म हरारत रहती है—लेकिन जब सुर्ख चक्कर अच्छी तरह ज़ाहिर होता है—तो खुशार तेज़ हो जाता है—घेघेनों होता है—मेदा और आंते के काम में भी किसी कदर ब्याधा पड़ जाती है—और अगर दिमाग वा मौसम गर्म हो—और बच्चा भी बलवान है—तो जिस्म पर कुछ दाने निकल आते हैं—और एक हफ्ता के बाद अच्छे हो जाते हैं।

टीका लगाने के बाद खाना और गौरपरदाख्त में बच्चा के माता पिता और तीमारदारों की निहायत अहतियात करना चाहिये। बाजू घेबकफ लोग टीका लगाने के बाद टीका की जगह को धो डालने हैं—यह बड़ी

गुलती है । आवला (छाला) को रगड़ वगैरह से रक्षित रखने के लिये—ताबीज़ की तरह माफ़ लोहे की एक जाली धनाई जाय—और धातु पर बांधने के लिये दोनों तरफ़ नर्म कपड़ा लगा दिया जाय—लेकिन जाली बांधने के वक्त जाली को पहले डिस्इन्फीकेट कर लेना चाहिये नहीं तो खून में ज़हरीलापन होने का अन्देश है ।

नरतर लगी हुई जगह को हर मँली चीज़ से बचाना चाहिये—और हम अहतियात के लिये हाथ पर टीका लगाना रक्षित समझा गया है ।

चेचक की तकलीफ़ों से रक्षित रहने के लिये दरअसल टीका से बड़ कर कोई चीज़ इस वक्त तक जारी नहीं हुई है—हर अकलमन्द और तालीमयाफ़ा मर्द और स्त्री का यह फ़र्ज़ होना चाहिये—कि वह न सिर्फ़ अपने बच्चों के टीका लगवाये बल्कि अपने पड़ोसियों को और उन लोगों को जो उसके क़रीबी रिश्तेदार हों और नौकर चाकर वा रियाया हों—वा जिन पर उसका असर हो—टीका के फ़ायदे समझाये—और उनके बच्चों के टीका लगवाये जाने की कोशिश करे—टीका एक सर्वोत्तम तदवीर पहले से हिफ़ाज़त करने की है ।

लेकिन अगर किसी बच्चे को बुखार होकर चेचक निकल आने का पूरा अन्देशा हो—तो उसका ज्यादा इलाज करना गुलती है—क्योंकि बुखार की उत्पत्ति में तो तमीज़ करना बहुत कठिन है—और चेचक के चिह्न ज़ाहिर होने लगे तो इस मादे का सिवाय चर्म के दूसरी तरफ़ ठजू करना वा रोकना सख़्त ख़तरनाक है—बेशक दानों के निकलने में कठिनाई होती है—तो उसके निकालने की तरफ़ ध्यान दिया जाता है वा अगर दाने अच्छी तरह न उभरे तो उनको उभारने की दवा दी जाती है—हकीम वा डाक़र की तस्वीस वा तजवीज़ से दवा देना चाहिये—मगर यहाँ पर चन्द आम तदवीरे बयान की जाती हैं जिनका ख़याल रखना और अमल में लाना सुफ़ीद है । चेचक के मरीज़ को सर्द हवा से बचाना चाहिये—क्योंकि सर्दी छिद्रों को बन्द करती है—अगर मौसम भी सर्द हो—तो जिस कमरे में मरीज़ हो उसकी हवा गर्म रखना चाहिये—और अगर मौसम गर्म हो तो हवा मातदिल रखी जाय । बदन को गर्म कपड़े से ढाँके

रहें—प्यास की हालत में अर्क खाकशी और ठंडा पानी एक एक दं दं घूट देते रहें—खाकशी अंजोर और गर्म पानी का बफारा भी मुफ़ीद है—अगर दाने बैठे हुये मालूम हों तो भाऊ के पत्तों की धूनी और छुहारे घिस कर प्रकृति के अनुसार शहद में चटायें—खाकशी के जोश दिये हुये पानी में पहनने के कपड़े रंग कर पहनायें और विस्तर पर भी खाकशी को छिड़कें—खोपड़ा (यानी नारियल) का चवाना भी मुफ़ीद है—मैले कुचैले आदमियों को पास न जाने दें और जो बियाँ कि बदनबाज़ी की हालत में हों वह भी पास न जायें—आंख और जोड़ों की हिफ़ाज़त के लिये काई सुर्मा तजवाज़ करा लेना चाहिये—खाना हल्का दिया जाय—गोश्त वा ऐसा खाना जो फज्ज वा आंतों में खिराश (काट) पैदा करे बिलकुल न दे—खाने में दूध—मूँग की दाल वा मसूर—मुखुरे, खुरका, (चावल) सागूदाना, दिया जाय—लेकिन कहा जाता है—कि दली हुई मसूर नुक़सान करती है—और बग़ैर दली मुफ़ीद धताई जाती है ।

सख्त चेचक में जिसका ज़िक्र किस्म (२) में है अक्सर वह बच्चे ब्यादा बीमार हाते हैं जिनकी मातायें गर्भ के ज़माने में वा दूध पिलाने के दिनों में ऐसी चीज़ें खाती पीती हैं—जिनमें पित्त रंग वा वात बग़ैरह की उपजाने वाली खासियत होती हैं जैसे गाय, भैंस, मार, नील, सांभर, हिरन का गोश्त । उर्द, मसूर, अरहर की दाल । तेल, गुड़ । बेंगन, मीठा, कद्दू—मेथी का माग—मूली भिंगा बग़ैरह—बच्चा का खाना चूँकि उसकी माता के खाने में शामिल है—इसलिये माता को अहिंवियात करना बहुत ज़रूरी है ।

चेचक के दानों से बच्चा कुरूप हो जाता है—खूबसूरती जाती रहती है । इसलिये पहले ही से अंहतियात रखनी चाहिये—कि दाग़ जिस्म और चिहरे पर न रहें । इसकी तदबीर यह है—कि बच्चा अंधेरे में रक्खा जाय—दिन की रोशनी भी नीले रङ्ग से आनी चाहिये—जिस कमरे में बच्चा रक्खा जाय—उसके द्वार रोशनदान—खिड़कियाँ—निदान जहाँ जहाँ से रोशनी आती हो—उन सब जगहों में नीले काँच लगाने चाहिये—लेम्प अगर रक्खा जाय—तो उसका गिलोब और चिमनी भी नीली हो—चिराग़ अगर

जलाया जाय तो उस पर एक कानूस नीले रङ्ग का हो वा एक पिंजरा मा
 बनाकर रख दिया जाय—जो नीले वा पानी के रंग के कपड़े से मंड़ा हो।
 शुरू में बधा को सोने के वर्क और मुनके देना मुफ़ीद है—सरस के पत्तों
 का बिस्तर भी मुफ़ीद होता है—पत्ते कपड़े से निहायत अच्छो तरह साफ़
 किये जायें—ताकि धूल वा गर्द का बिलकुल नामानिशान न रहे—कॉई
 जाला बग़ैरह न लगा रहे—कपड़े बग़ैरह को भी देख लिया जाय। जब कि
 दानं काले पड़ जाते हैं—तो ख़राब चिद्द समझने चाहियें—अगर खुजली
 मालूम हो—तो नोम के पत्तों का घुवां देने से उमकी तकलीफ़ जाती रहती
 है। दरियाई नारियल को घिस कर पिलाना भी ऐसी हालत में मुफ़ीद बताया
 जाता है—लेकिन उत्तम और अच्छा यह है—कि किसी हकीम वा डाक्टर
 की राय के अनुसार तदवीर की जाय।

समझास चौथा

मलेरिया

मच्छर अपनी मुँह की लार द्वारा एक किस्म का ज़हरीला मादा इन्सान के जिस्म में पहुँचाता है—और उससे जो बुखार पैदा होता है—उसका नाम मलेरियन फीवर (मौसमी तप) है—पुराने ज़माने में यह ख्याल था—कि मलेरिया का कारण वह भाप है—जो धवजह गर्मी और बराबद के घासफूस वगैरह चीज़ों के सड़ने गलने से पैदा होते हैं—मगर अब यह बात शायित हो गई है—कि इस ज़हर का कारण एक किस्म का कीड़ा है—जो एक खास किस्म के मच्छर के काटने से जिसको एनाफेलस (मलेरिया का मच्छर) कहते हैं पैदा होता है—फिर एक इन्सान के जिस्म से मच्छरों ही के जरिये से यह ज़हर दूसरे के जिस्म में पहुँचता है—एक हफ्ता तक यह मादा मच्छर के जिस्म में परवरिश पाता है—और फिर जब मच्छर किसी तन्दुरुस्त आदमी को काटता है—तो वह मादा उसमें असर कर जाता है—मई से लेकर अक्टूबर तक जहाँ कि वर्षा पछि-वाई वा दखिनाई हवा से हो—और नोमबर वा दिसम्बर में जहाँ कि उत्तर वा पूरब की हवा होती है वहाँ पर मलेरिया पैदा होता है—उसका जोरो शोर अक्सर नोमबर से आखिर जनवरी तक रहता है—यह मर्ज़ आमतौर पर वन्हीं लोगों को ज्यादा होता है—जो इसमें दो एक बार बीमार हो चुके हों—क्योंकि इसका ज़हरीला असर कुछ न कुछ बाकी रह जाता है—जो थोड़ी सी हरकत में उभर आता है—यह बुखार मुत्तलिफ़ किस्म का होता है—जो रोज़ाना, दूसरे दिन, तीसरे दिन, वा चौथे दिन, आमतौर पर कपकपी, दर्द शिर के साथ शुरू होता है, टेम्परेचर (शारीरिक हरात) बढ़ जाता है और मतली भी अक्सर मालूम होती है—यह दर्जा जाड़े का है—इसके बाद जिस्म ढीला और सुर्ख हो जाता है—गर्मी सख्त मालूम होती है। (१०३) वा ज्यादा दर्जे तक टेम्परेचर पहुँच जाता है—इस दर्जे को बुखार का

दर्जा कहना चाहिये—इस दर्जे में वाज़ नियों का गरा का हालत और बच्चों का अक्सर खली राग की हालत पैदा हो जाती है । आगिर दर्जा पसीना का होता है—जिममें टेम्परेचर घट कर असली हालत पर वा उससे भी कम पर रह जाता है—पसीना बहुत निकलता है और मरीज़ से जाता है ।

जिम वक्त सर्दी का दर्जा शुरू हो—तो गर्म कपड़ा उढ़ाना और चाय बर्गरह का भी सेवन करना चाहिये—हवा से बचाया जाय और बिलर को गर्म पानी की बातलों से गर्म किया जाय । जिम वक्त गर्मी का दर्जा आ जाय तो दिल खुश करने वाली चीज़ों को देना चाहिये—पसीना अगर न आता हो—तो अर्क देकर पसीना को निकलवाना चाहिये—और इस बात का ध्यान रखना चाहिये—कि पसीना के वक्त जिस्म को हवा न लगे ।

बुखार का दौरा दूर होने के बाद कुनेन का सेवन शुरू किया जाय—ज़रूरत देखी जाय तो एक दिल्का जुझाव देना ज़रूरी बात है—कुनेन इसके मलेरिया को दूर करने के लिये एक उम्दा चीज़ है । लेकिन इसका सेवन एक अर्से तक जारी रक्खा जाय—तब यह मलेरिया के ज़हर को नष्ट कर देती है । गोलियों और टिकियों की अपेक्षा पानी में घुली हुई कुनेन उत्तम चीज़ है—बच्चों के लिये दो ग्रीन कुनेन काफी होती है और बड़ों के लिये पन्द्रह ग्रीन तक सेवन की जाती है—लेकिन मिकदार और किस्म हमेशा डाक़ूर की राय से तजवीज़ की जाय तो विहतर है—क्योंकि वह हालत मिज़ाज देख कर और समझ कर तजवीज़ करेगा । बच्चों को कुनेन बहुत ख़बरदारी से देना चाहिये—चार पांच साल के बच्चे को कभी डाक़ूर के राय के बग़ैर न दी जाय—कुनेन अगरचि मलेरिया के वास्ते मुफ़ीद है—लेकिन कभी उसका ज़्यादा खाना नुक़सान भी करता है—और ख़ास कर गर्भवती नियों के लिये क्योंकि वाज़ डाक़ूरों के नज़दीक़ इससे गर्भ गिर जाने का अन्देशा होता है । मैंने एक पार्मी लोडी को देखा—कि उसने लगातार सालों कुनेन खाई । जिससे उसकी सुनने की ताक़त जाती रही—फिर ग़रीब ने सैकड़ों इलाज़ किये मगर सुनने की ताक़त वापस न आई । इसी तरह वाज़ आदमियों के जिस्म पर कुनेन खाने से ददारे हो जाते हैं—और सुजली होने लगती है—मलेरिया

से रचित रहने के लिये उन तद्वर्गीयों पर अमल करना भी जरूर है जो पहले से सेहत की रक्षा के लिये की जाती हैं ।

यह मानां हुई बात है कि मिर्फ ठहरें हुये पानी में मच्छर अटें दंत हैं—और उसी में मच्छरों के वशों का पालन होता है इस लिये जहां तक हो सके वन्द तालाब और गन्धे हाँजों को अपने घर के आर पास न रहने देना चाहिये । हाँज या भाँल में कैरोसोन आयल (मिट्टी का तेल) डलवाते रहो—यह काम सितम्बर के महीने से अफनूबर तक जब तक खूब सर्दी न हो जाय करते रहना चाहिये—इससे मच्छरों के अण्डे खराब हो जाते हैं—और पैदायश कम होता है—कम से कम छपते में एक दफा—मच्छरों के रहने मरने की जगह का अपने घर में मुआयना किया जाय—अगर कही पानी रका हुआ हो—टूटी फूटी बोतलें जो कहीं पड़ी हुई हों—वा खराब वा खाली बक्स रक्खे हुए हों—तो उनको अलग रखवा देना चाहिये । पानी के धर्तन भी हफावार खाली करके सुखा लिये जायें—पानी के हाँजों का ऐसी जालीदार लोहे की जाली से ढाँकना चाहिये जिसमें मच्छर न जा सके । अमीर लोग किवाड़ों में लोहे की जालियाँ लगायें—ताकि हवा भी आती रहे—और मच्छरों का आना कठिन हो जाय—वर्षा ऋतु में मच्छरों की पैदावार ज्यादा होती है—और सूर्य के इयने के बाद इनका हम्ला निहायत तंजी के साथ होता है—लिहाजा उस वक्त हिफाजत की ज्यादा जरूरत है—मच्छरदानियों और पंखों का सेवन किया जाय—और ऐसी जगह सोने से परहेज रहे—जहाँ मच्छर मौजूद हों । मच्छरदानियों की जाली बड़े सूरख की न हो—और नीचे का सिरा इस कदर दबा रहना चाहिये—कि उसकी खुली हुई जगह से मच्छर दाखिल न हो सके—और उसको हर तरफ से तान देना भी जरूर है—सोने से पहले इसे खूब साफ कर लेना और देख लेना चाहिये—कि अन्दर कोई मच्छर न रह गया हो—मच्छरदानों का लगाना बहुधा ऐसे ज़िलों में जहाँ मलेरिया ज्यादा हो—वा वर्षा ऋतु हाँ निहायत मुफीद है ।

सम्भव हो तो रात में कम निकला जाय—सूर्य अस्त के बाद खियों को विला चुर्का वा दस्ताना वा ऊनी मोज़े पहने हुये और सर्दी के वचने

के सामान किये वर्ग नहीं निकलना चाहिये । निदान मलेरिया से रक्षित रहने का ज़रिया पीने का साफ़ पानी, उम्दा खाना, और खुरा मिज़ाजी, मुनासिब कपड़े, और सर्दी से बचने के मामूली कायदे पर अमल करना चाहिये ।

यूकलिप्टस ग्लोबूलस के पेड़ भी ऐसे मुकामों पर लगाना जहाँ मलेरिया का दौरा अक्सर होता हो मुफ़ीद साबित हुआ है ।

समल्लास पाँचवाँ

ऐनटारिक वा टाईफायड फीवर (मोतीभरा)

बुखार ज़िममें—कि दन्त आते हों—हिन्दुस्तान में बाज़ू छूत के बुखार होते हैं—उन्हीं में टाईफायड फीवर भी है—यह किसी ग्यास उग्र वाले के लिये नियत नहीं—यन्कि यह बूढ़ों की अपेक्षा जवानों, और जवानों की अपेक्षा बच्चों को ज्यादा होता है । यह बुखार अकसर खराब गन्दे मकानों में रहने—गदला पानी वा दूध वर्गरह पीने से हो जाता है—इसके कीड़े बैसीलम टाईफोस (पूर्वलिंगित बुखार पैदा करने वाले कीड़े) नामी, भोजन, पानी वर्गरह कं ज़रिये सं आंतों में दाखिल हो जाते हैं—और आंतों की भीतरी तह में ज़ख़म करके तमाम खून में ज़हरीला असर फैला देते हैं—और आंतों के अन्दर ही निहायत तेज़ी के साथ उनकी पढ़वाड़ होती है—इस बुखार में चूँकि आंतों के अन्दर ज़ख़म हो जाते हैं—और कभी वह छिद जाती है इसी वजह से उसको ऐनटारिक फीवर वा अँतड़ियों का बुखार भी कहते हैं । चूँकि इसके कीड़े ज़िम के अन्दर से कै, पाखाना, पेशाब और धूक के साथ निकलते हैं—इसलिये मरीज़ के इन सब फुज़लात (विकार) को जला देना वा पूरे तौर से नष्ट कर देना चाहिये—नहीं तो यह कीड़े सीली ज़मीन, पानी, और भोजन में पालन पोषण पाकर इन मर्ज़ को फैलाने का कारण बनते हैं—इस मर्ज़ को हमारे यहाँ म्यादी बुखार वा आग डालने वाला तप कहते हैं—कभी इसमें जिस पर छोटे २ दाने पैदा हो जाते हैं—जो निहायत ग़ौर से देखे जा सकते हैं । बुखार के सातवें दिन से लेकर दसवें दिन तक यह दाने निकलते और फूटते रहते हैं—पहले छाती और पेट पर मुतफ़रिक् गुलाबी रङ्ग के नुक्ते मालूम होते हैं—और बाज़ू दफ़ा गर्दन—छाती—और पेट पर निकलते हैं—और फिर दर्जा बदर्जा नीचे की तरफ़ आते हैं—और जिस क़दर नीचे की तरफ़ आते जाते हैं—ऊपर कम होते जाते हैं ।

खास चिह्न इस मर्ज के यह हैं कि मरीज़ खाने को करीब २ वि० कुल छोड़ देता है—नाड़ी तेज़ लगातार और मुग्धलिफ़ होती है—वेचनी और प्यास ज्यादा होती है—बेखाची और घरवास भी होती है—और मरीज़ चौंक २ पड़ता है—यह बुखार तीन हफ़्ते तक रहता है—और चिह्न जो ज़ाहिरा तौर पर ख़तरनाक होते हैं वह ज्यादा, दर्द-शिर-पतले २ फाँके रंग के कभी हरे, पीले रंग के बदल-दार दस्त होते हैं—और कभी कब्ज़ भी होता है—ज़बान सूक़ होती है—होठों पर पपड़े जम जाते हैं—पहले वा दूसरे हफ़्ते में तिछी बढ़ जाती है—पेट मानिन्द ढोल के फूल जाता है—और इसमें बहुत दर्द मानूस होता है—हाथों में घरघराहट का पैदा हो जाना—और मरीज़ का लगा-तार बंदोशी में कपड़ा वा जिस नोचना खसोटन यह इस मर्ज के मृत्यु के चिह्न होते हैं। सुर्ख वा नीले धब्बे जिस पर हो जाते हैं—ज़बान पर सफ़ेदी और आँखों में एक किस की चमक होती है—बुखार रोज़ बरोज़ बढ़ता जाता है—पहले रोज़ अगर सुबह को १०० दर्जा है—तो शाम को १०२, दूसरे रोज़ सुबह को १०१ और शाम को १०३ दर्जा पर पहुँचता है—इसी तरह १०५ दर्जा तक बढ़ता है—अगर इससे ज्यादा बढ़े—तो ख़ौफ़नाक चिह्न पैदा हो जाते हैं—मरीज़ पर आख़िरकार ग़शी छा जाती है—जो एक ख़तरनाक हालत है।

आँतों से खून का आना और दस्त होना बहुत ज्यादा ख़तरनाक होता है—ऐसी सूरत में दिल की हरकत यकायक बन्द हो जाने से मृत हो जाने का ख़ौफ़ है। जिस क़दर दाने ज्यादा निकलते हैं उसी क़दर मरीज़ की सेहत की उम्मेद होती है।

इस मर्ज में बड़ी अहतियात करनी चाहिये—जिस वक्त बुखार शुरू हो—और कुनेन खाने पर भी और खाने में दुरुस्ती करने से भी लगातार चढ़ा रहे तो इस बुखार को समझना चाहिये—और फ़ौरन लायक़ हकीम वा डाक़ूर को दिखाया जाय—दानों को अच्छी तरह देखे—थोड़ा सा ग़ौर करने से दाने नज़र आते हैं—फ़ौरन खास अहतियातों को अमल में लाई जायें—जिस कमरे में मरीज़ हो उसको हवादार और काफी तौर पर रोशन

होना चाहिये—मरीज़ के कमरे में पर्दे और दूसरा गैरज़रूरी फ़रनीचर (असबाब) न रहने दें—सिर्फ़ तीमारदारों को मरीज़ के कमरे में जान की इजाज़त देना चाहिये । खुशवार ज़्यादा तेज़ हो वा गर्मी का मौसम हो—तो मरीज़ को कमबल पर लिटाना चाहिये—और ठंडे पानी में तीन तैलियों को भिगो कर मरीज़ के जिस्म को गर्दन से पैरों तक ढाँक देना बहुत मुफ़ीद है । घाटी २ से नीचे का तैलिया जब गर्म हो जाय तो उसको खींचना चाहिये और दूसरे तैलिये कुनकुने पानी में भिगो कर ऊपर रखना चाहिये—इस काम को लगभग आध घण्टे तक जारी रखवा जाय—ताकि इस अर्से में टेम्परेचर घट जाय—और अक्सर इस तरीक़े से मरीज़ को नौद भी अच्छी तरह आती है—और खास कर जिन बच्चों को वेचैनी ज़्यादा हो उनके लिये यह बहुत मुफ़ीद अमल है ।

खाने में सिर्फ़ बहने वाली चीज़ें सेवन कराई जायें जैसे सिक्किमड मिल्क यानी मलाई बतारा हुआ दूध वा आश जौ, सागूदाना, चावल के पानी में वा दूध में चौघाई हिस्सा चूने का पानी मिला कर वा जोश दिया हुआ सादा पानी देना चाहिये ।

बाज़ वक्त़ डाक़ूर की तजवीज़ से चन्द मेवों के अर्क़—यख़नी—और अण्डे की सफ़ेदी मरीज़ को दी जा सकती है—भोजन जिस किस्म का दिया जाय वह थोड़ी मिक़दार में हो—जो दो से तीन औन्स तक दिया जा सकता है (एक औन्स ढाई तोला का होता है) और बराबर दो दो घंटे के बाद दिया जाय । अगर दस्त ज़्यादा हों तो एक माशा फिटकरी का चूरा आध सेर दूध में फेंक कर देना मुफ़ीद है—मगर उत्तम यही है—कि जो चीज़ दी जाय वह हकीम की तजवीज़ से दी जाय और पूर्व-लिखित अहतियाते अमल में लाई जायें । खुशवार का अक्सर दूसरे लोगों पर न पहुँचने के लिये यह ज़रूरी है—कि जिस क़दर मरीज़ के फुज़लात (पाख़ाना पेशाब वगैरह) हों वह एक ऐसे वर्तन में इकट्ठे किये जायें—जिसमें फ़िनायल वा कोई दूसरी दुर्गन्धिनाशक दवा खाली जाय—और उन्हे आवादी से दूर गड़वा देना वा जलवा देना चाहिये ।

वक्ता के दिनों में जब कि मकान में कोई मौत हो गई हो तो

पाखाना और फुज़लात (कफ़ आदि) के रखने के बर्तन और जगड़ पर खास ध्यान देना चाहिये और दुर्गन्धिनाशक दवाओं को सेवन में लाना चाहिये। ख़राब और पाखाना भरे हुये कपड़ों को पहले तो कारबोलिक लोशन छिड़क कर आध घन्टे तक पानी में जोश दिये जायें और फिर उन्हें धुववा लिया जाय। -

तीमारदार को लाज़िम है कि मरीज़ को छूने के बाद फ़ौरन अपने हाथ धो डाला करे—कमरा को ख़ूब डिसइन्फ़ेक्ट करना लाज़िम है—दीवारों को परकिलोरायट् आफ़ मरकरो लोशन से धो कर फिर चूने की पुताई करा देना चाहिये—और मक्खियों के मारने के मुताबिक़ जो तदवीरें कि हैं उन में बतलाई गई हैं—उन्हीं पर यहाँ भी अमल करना चाहिये—य़तौर पढ़ने से दिफ़ाज़त के अब इस बुख़ार का टीका भी निकला है—जिसके लगाने से कहते हैं—एक साल तक इन्सान टाईफ़ायड फ़ीवर (मोतीभरा) के हमले से रक्षित रहता है।

समल्लास छठा ।

डिसेनटरी—पेचिश ।

आंतों के अन्दरूनी हिस्सों में ज़ख्म होकर जलन हो जाने को पेचिश कहते हैं—यह भी एक छूत का मर्ज़ है—टममें पहले आँव वा रूत वा दोनों आने लगते हैं—शुरुआती चिह्न दस्तों का आना—पेट में गंराड़ होना और मतली है—कभी जुगार भी आ जाता है—पाग़ाना ज़न्द जल्द होता है—पेट में गंराड़ और जलन मान्य होता है—मैला दूध, खराब खाना, और मैले वा नासाफ़ पानी का वजह से यह मर्ज़ पैदा हो जाता है—गर्मी के मौसम में आमतौर पर और मौसम बदल और वर्षा में खाम कर जब कि मौसम एकाएक गर्म-सर्द हो जाता है—पेचिश की बीमारी हो जाती है—सख्त पदहज़मी और एकाएक ठंड का हो जाना भी इस मर्ज़ का कारण होता है ।

फ़ज़ का रहना और शराब का सेवन करना—हरी तरकारी और मेवाँ का अर्से तक सेवन न करना भी इस मर्ज़ के पैदा होने के कारण हैं । छोटे बच्चे जिनकी परवरिश सिर्फ़ दूध ही से होती है और उनके मेदा में और कोई खाना नहीं पहुँचता—इसलिये उनकी आंतों में कभी एक भिखी सी पड़ जाती है, जो रफ़ा २ पेचिश का कारण होती है और पुरानी होने पर ख़तरनाक हो जाती है ।

दुधपिये बच्चों को जब पेचिश होती है—तो उसका भी चिह्न मानिन्व जवानों के चिह्नों के हैं—और अक्सर तेज जुगार भी हो जाता है—बच्चा बहुत कमज़ोर और बीमार दिखाई देता है । पहले हरे रङ्ग के दुर्गन्धित दस्त आते हैं—फिर कुछ रोज़ बीतने पर खून और आँव आने लगती है । पेचिश का भी टीका जारी हुआ है—जो भी बहुत मुफ़ोद है । चन्द पुरख़सर सुखे जो शुरुआती हालत में फ़ौरन सेवन किये जाते हैं—काबिल हकीम और डाक़रों से हासिल करके नीचे लिखे जाते हैं ।

गर्भवती स्त्रियों को अक्सर पेचिश हो जाती है—जिसका अगर बच्चा

पर इलाज न किया जाय तो गुराये का कारण होता है—इस मर्ज से बचने के लिये देर हजम तेज और काट करनेवाली गिजा भोजन) से निदान सर्दी से परहेज करना चाहिये । आमतौर पर पेंचिश, हल्की दवा, गन्दे मुकामों और गन्दे मकानों की रहनूस से पैदा होती है—पेंचिश निहायत मतानेवाला मर्ज है—और जब यह पुरानी हो जाती है तो आदमी को घुला घुला कर मार डालती है । पेंचिश में गंदी, सुर्ग मिर्च, और तेज चीजें सख्त नुफसान पहुँचाने वाली हैं । गोश्त और मिठास भी मुज़िर है—नशाम्दार चीजें आलू बगैरह और रागनी चीजें भी न देना चाहिये । पेंचिश के मरीज घन्चे ज़रा भी तेज चीज़ को बरदाश्त नहीं कर सकते और वह फौरन फाँत हो जाते हैं । शकर भी उनके लिये मुज़िर है—निदान इस बीमारी में खाने-पीने में परहेज करना निहायत ज़रूरी है ।

इस मर्ज में ज्यादा हरकत करना भी मुज़िर है—ज़ोनसवारी वा साईकिल पर बैठना भी बद्परहेजी में दाखिल है—चूँकि यह मर्ज भी छूट का है—इस लिये मरीज के पाखाने को फौरन दबवा देना चाहिये—और अगर इस पाखाने को जला दिया जाय तो बिहतर है । कदमचों पर फिनायल वा दूसरी दुर्गन्धिनाशक दवायें डलवा देना चाहिये—और अगर किसी घरतन में हो तो उसको भी ऐसी ही दवाओं से साफ़ करा दिया जाय—कपड़े और बिस्तर बगैरह भी अगर कारबोलिक लोशन में भिगा कर साफ़ कर लिये जायें तो बिहतर है—वर्ना उनको साबुन से धुलवा देना तो ज़रूरी है ।

इसका इलाज निहायत फ़िक्र और अहतियात के साथ करना चाहिये—उचित तो यह है—कि पेंचिश के चिह्न मालूम होते ही फौरन परहेज शुरू कर दिया जाय—और फौरन ही डाक्टर वा हकीम को दिखायें—लेकिन अगर डाक्टर वा हकीम न मिले—तो फौरन यह तदवीर करना चाहिये—कि बच्चा को एक (टी स्पून फुल) यानी चाय का चम्मच भर कोस्टर ओयल (अंडी का तेल) पिला कर बिस्तर पर सुला दें—फिर दो घण्टे के बाद लगातार कई बार देते रहें—अगर पाखाना दुरुस्त हो चला हो तो चार चार घण्टे के बाद देना चाहिये—यह दवा निहायत पुरअसर है और फौरन अपना असर करती है ।

दो साल से कम के बच्चों के लिये चाय पीने का आधा चम्मच और दो साल से चार साल तक के लिये एक चम्मच केन्टर आयल एमलशन को खुराक ख्याल करनी चाहिये—यह दवा निहायत पुरअसर और जल्द असर करने वाली है ।

डाकूरी इलाज के मुकाबिले में यूनानी इलाज बहुत जल्द असर करने वाला है—आमतौर पर इम्पेगाल वा चहारदानी पानी के साथ फाँके हैं—खाने में चावल और दही संवन किया जाता है—खिचड़ी भी खाते हैं । अगर बच्चा कमजोर हो गया हो—तो पानी में दो चिममच (छोटा चिममच) राई मिला कर गर्म गुसल कराना भी मुफीद होता है । अगर बच्चा बहुत छोटा है—तो दूध पिलाने वालों को इम्पेगाल—और बच्चा को बिहोदाने का पानी पिलाना चाहिये—लेकिन जो इलाज किया जाय वह डाकूर वा हकीम की राय से किया जाय—बड़े बूढ़ों की राय वा अत्ताई इलाज में सम्मति न की जाय—नहीं तो खतरनाक हालत पैदा हो जाने का अन्देशा होता है—दूध बिलकुल न दिया जाय—और अगर बच्चा दूध पीता हो—तो सिर्फ़ माता का दूध पिलाना चाहिये—लेकिन माता को वह खाना दिया जाय—जो पंचिश के लिये मुफीद हो । अगर माता बद-परहेज़ी करेंगी—तो उसका असर बच्चा पर मल्ल वुरा होगा । दूध के सिवाय अरारंट भी देना चाहिये—यह लुआवदार भोजन है—और करी-बन सब लुआव पंचिश में फायदा करते हैं—खाने में हर चौधे घण्टे पर बालीवाटर में एक चिममच उस दूध का जिसकी मलाई उतार ली गई हो—वा चावल का पानी मिला कर देना चाहिये । बड़े बच्चों को इसके अलावा यरवनी अण्डे का मिक्सचर और दूध में पाचक चीज़े मिला कर दी जाये—लेकिन यूनानी अण्डे और यखनी को रोकते हैं—इस लिये क्यों ऐसी बात की जाय जिसको फन के जानने वाले रोकते हैं—यूनानी हों वा डाकूर अन्देशा नाक रोगों में ज़रूर उन खानों से जो हिन्दुस्तान में हकीम मुज़िर बताते हैं—उस वक्त तक अहत्यात करना चाहिये—जब तक कि डाकूर साफ़ तौर पर उसके नुकसान न करने की निसवत इत्मीनान करदे ।

समझास सातवाँ ।

खाँसी ।

खाँसी महज मर्दी वा गर्मी वा श्वास की राह यानी हवाई नालियों वगैरह में सर्द हवा वा धूल वगैरह के पहुँच जाने से पैदा हो जाती है—अक्सर जुकाम वा नज़ला इसकी पैदायश का कारण होता है—सर्द मिज़ाज लोग इसका असर जल्द फ़व्वल करते हैं—सोली श्रुत्यों में भी इसका असर जल्द हो जाता है—लेकिन जिस खाँसी का ताल्लुक फेफड़ों से होता है—तो वह सख्त होती है—और ख़ौफ़नाक समझी जाती है। खाँसी भी कभी खुष्क होती है—कभी तर यानी उससे फफ़ निकलता है—बहर-हाल इसके इलाज़ पर फ़ौरन ध्यान देना चाहिये—यहाँ और जवानों की खाँसी ख़तरा का कारण है—इससे भूल करना गोया सख्त बीमारियों को दावत देना है। इस बीमारी में चिकनाई और तुर्य चीज़ों से आमतौर पर परहेज़ रखना चाहिये—खाँसी मालूम होते ही अगर क़बज़ हो तो उसे रफ़ा करके लाऊक सपिस्तान वा मीरेठी का सत वगैरह का सेवन शुरू कर दिया जाय—अगर इससे न जाय—तो हकीम वा डाक्टर को फ़ौरन दिखाई जाय।

लेकिन जब बच्चों को खाँसी हो—तो हमेशा ग़ौर के साथ इस बात पर तवज़ह करनी चाहिये—कि कहीं काली खाँसी तो नहीं है—और इसकी पहचान के लिये सिर्फ़ यह चिह्न काफी है—कि बच्चा को खाँसते खाँसते फँस हो जाती है और श्वास खिंचने लगता है—चेहरा पर सुर्खी वा नीलाहट आ जाती है—गाढ़ा फफ़ लसदार निकलता है—रात के वक़् खाँसी की ज्यादाती हो जाती है। ऐसी सूरत में फ़ौरन इलाज़ की तरफ़ तवज़ह की जाय—क्योंकि यह छूत का और सख्त मर्ज़ है। आमतौर पर यह बात मशहूर है—कि चिकनाई से इस खाँसी में फ़ायदा होता है—मक्खन और शहद, वा मक्खन और बादाम का सेवन मुफ़ीद है—इमके अलावा सियाह मीना वा सियाह

मुर्गों का घी भी चटाते हैं—यह इस तरह से बनाया जाता है—कि मियाह मुर्गों को काट कर आलायश (पर वा पाखना वगैरह) वगैरह से खूब पाक वा साफ़ करके इसे घी में इस क़दर ताला जाय—कि इसका अर्क घी में आ जाय—और वह दोनों मिल कर एक हो जाये—फिर उस घी को चीनी वा शीशा के बर्तन में उठा कर रख लें—और मुनासिब मिक्कदार में चटाते रहें ।

यह खांसी आमतौर पर छः हफ़्ते के बाद अच्छी हुआ करता है—बशर्त कि इस खांसी में निमोनिया हो जाने का अन्देशा होता है ।

चूँकि इस खांसी की छूत कफ़ के ज़रिये फैलती है—इस लिये मरीज़ के कफ़ को दबवा देना वा जलवा देना चाहिये ।

समल्लास आठवाँ ।

आँखों का दुखना ।

आँखों का आना अगरचि मामूली मर्ज़ है—और अक्सर गर्मी वा सर्दी से होता रहता है—लेकिन कभी मादी भी होता है—और एक किस का आँखों का आना छूत का होता है—जिसमें कि मरीज़ की आँख में से कीचड़ बहुत ज्यादा निकलती है—हर हान्त में अहतियात और परहेज़ की ज्यादा ज़रूरत है, भोजन में गर्म, तुरी, वादी पित्त पैदा करने वाली चीज़ों से परहेज़ करना ज़रूरी है—धूप में चलना फिरना नहीं चाहिये—तेज़ चलना भी हानिकारक है । कान वा शिर में तेल डालना भी बुरा है—सख्त मिहनत का काम भी नहीं करना चाहिये—लिखने पढ़ने से बिलकुल अहतियात रक्खा जाय । लेम्प आँखों के सामने न रहे—बल्कि कमरे में अँधेरा हो तो अच्छा है—अगर यह सम्भव न हो तो बहुत कम और धीमी रोशनी रहे—लेकिन निगाह उसकी तरफ न रक्खी जाय । आँखों पर दिन में हरी पट्टी वा हरा चश्मा लगा रहे—दवा चाहे यूनानी हो वा डाकूरी निहायत साफ़ चीनी वा शीशे के बर्तन वा बोतल वा शीशी में बन्द रहे—मैले हाथ भी न लगे—दवा तैयार करने का बर्तन पूरी अहतियात के साथ खूब साफ़ कर लिया जाय—क्योंकि आँखों का दुखना अक्सर छूत का होता है—इस लिये सफ़ाई की अज़हद ज़रूरत है—इसकी मामूली शिकायत में भी डाकूरी की राय की ज़रूरत है—अगर गुफ़लत से काम लिया जायेगा—तो निगाह में फ़र्क़ आ जायेगा वा दृष्टि बिलकुल जाती रहेगी ।

अध्याय तीसरा ।

तीमारदारी ।

समझास पहला ।

तीमारदारी के नियमों से जानकारी की ज़रूरत

और

अज्ञानकारी के नुकसानों की चन्द मिसालें ।

तमाम स्त्रियों को चाहे वे किसी रुतबा वा दर्जा की हों, किसी न किसी वक्त मरीज़ की तीमारदारी करनी होती है, चाहे वह मरीज़ बच्चा हो वा कोई दूसरा—तीमारदारी करने के नियम की अज्ञानकारी और ग़लती कर जाने से अक्सर जानें नष्ट हो जाती हैं—इस लिये तीमारदारी के मुताबिक़ घातों का जानना और उन पर अमल करना मुनासिब और ज़रूरी है । मैं नीचे चन्द बाक़ियात जो निहायत मुअतविर ज़रियों से मालूम हुये हैं, बिना नाम ज़ाहिर किये हुये दर्ज करती हूँ—जिनसे मालूम होगा—कि पढ़े लिखे होने पर भी तीमारदारों की बेअहतियाती और सेहत की रक्षा के नियमों पर अमल न करने से बीमारों को क्या क्या तकलीफ़ें उठानी पड़ीं—और कैसी प्यारी जानें नष्ट हो गईं ।

(१) एक मुअज़िज़ और तालीमयाफ़ा उद्ददादार गर्मी के शुरू में चन्द मील धूप में पैदल फिरने के बाद जब घर वापिस आये तो उनकी नाक से चन्द थूँद खून के टपके—जिसको मामूली तौर पर नक़सीर फूटना समझा गया, और उसी का इलाज किया गया, मर्ज़ ने जोर पकड़ा, और सेरों खून निकल गया, इलाज करने वाले डाक़ूर ने सख़्त तौर पर ख़ामोशी और आराम की हिदायत की, लेकिन चन्द मिनट को भी तीमारदारों ने इस हिदायत पर अमल न किया, डाक़ूर ने तुक्का और पान की सख़्त वन्दी कर दी थी,

मगर मरीज़ को इन दोनों चीज़ों की सख्त आदत थी—और उसकी आजिज़ी और हठ पर बीबी ने हुका और पान दे दिया, फिर तो वह ज्यादाती और कसरत हुई जिसकी तकलीफ़ की कुछ हद नहीं, ईश्वर को ज़िन्दगी मञ्जूर थी—कि सख्त तकलीफ़ के बाद जान बच गई।

(२) एक और उद्देदार पेचिश के मर्ज़ में ग्रस्त हुये—दिन बदिन मर्ज़ की ज्यादाती होती गई, उनका दो साल का ज़हीन और काविल खूबसूरत बच्चा जो एकलौता बेटा था हर वक्त पास रहता था—पाँच छह दिन के बाद वह भी इस मर्ज़ में ग्रस्त हो गया—लेकिन मर्ज़ कठिन था, बच्चे के रोने और मचलने पर उसको शकर दे दी गई, जिससे मर्ज़ बढ़ गया, दूसरे दिन पड़ोस में मामा उनके एक दोस्त के यहाँ बच्चे को बहलाने के लिये ले गये, वहाँ दूसरे बच्चे खाना खा रहे थे—उन दोस्त की बीबी ने यह ख्याल करके कि इससे क्या होगा, शोरबा में रोटी मल कर दे दी, बस वसी दिन से पेचिश की जड़ पड़ गई, फिर तो बच्चा ऐसी तकलीफ़ में ग्रस्त हुआ कि ईश्वर की पनाह, उसकी बेचैनी ने तमाम आस पास के घरों में रहने वालों को परेशान कर रक्खा था, आखिरकार इसी तकलीफ़ या बेचैनी में उसका इन्तफ़ाल हो गया।

(३) एक निहायत शरीफ़ ख्याल और नेक तबीयत बीबी थी—उनकी पाँच महीने से हारत रहती थी—और वह ग़रीब रोज़ धरोज़ कमज़ोर होती चली जाती थी—मगर मामूली इलाज होता रहा—और कोई ज्यादा परवाह नहीं की गई—दो तीन महीने बाद लेडी डाक्टर ने दिक् तरखीस की, और ऐजेन्सी सर्जन ने भी उनकी राय से इत्तफ़ाक़ किया, लेकिन दिक् का माहा तेज़ था—जो तेज़ी के साथ बढ़ रहा था—इलाज की यही हालत रही, अब उस मकान को देखिये—जिसमें ऐसी मरीज़ा का क्याम था, मकान का आंगन सौ फुट वर्ग होगा—मगर चारों तरफ़ दालान बने हुये थे, तामीर में बेंनटीलेशन (हवा की आबदारफ़) का बिलकुल ख्याल न रक्खा गया था, इसी आंगन में उनके पति ने दुमज़िज़ला कमरा बनवाया था, और उत्तरी तरफ़ इसका काम जारी था, हालाँ कि उत्तरी हवा फ़रहत बरखा और सर्द होती है और उत्तरी तरफ़ यह मकान ठंडा रहता है, उसी

दुमज्जिला मकान ने उत्तरा हवा को रोक दिया, यही कमरा दक्षिण दिशा में भी बनाया जा सकता था, आंगन में ड्योढ़ी के सामने पर्दा की दीवार वे ज़रूरत उठाई गई—चूना पीसने की चक्को भी आंगन के बीच में कायम की गई थी जो दिन भर चला करती थी, और भैंसों के गोबर का ढेर लगता था। इसी मकान में मुर्गियाँ भी पली हुई थीं—जिनकी बोट हर तरफ फैलती रहती थी, वहीं दालान में मरीज़ा का पल्लंग भी बिछा हुआ था, उसी के नज़दीक तख़्त पड़ा हुआ था, जिस पर दरी का फ़रा था, जहाँ उनकी सास बैठी रहती थी।

एक मुअज्जिज़ अज़ीज़ ने उनके पति और पत्नी से बहुत कुछ कहा सुना, तो उनको एक खुली और ताज़ा हवा की जगह में बदल दिया, वहाँ पहुँच कर कुछ फ़ायदा मालूम हुआ, हरायत कम होने लगी, तीब्र भी आने लगी, खाने में दूध भी ख़ालिस मिलता था, अब ज़िन्दगी की उम्मेद कायम हो गई—मगर मरीज़ा के पिता फिर उसी मकान में ले गये, और वहाँ जाकर तीन एफ़्ता के बाद बेचारी का इन्तक़ाल हो गया।

मकान की यह हालत उस वक्त की दिखाई गई है—जब कि उन मुअज्जिज़ अज़ीज़ की बीमार पुरसी के लिये तशरीफ़ लाने की ख़बर थी।

एक शरीफ़ ख़ानदान की लड़की को हिस्टेरिया (बाव गोला) का मर्ज़ था और एक साल तक वह इस मर्ज़ में प्रस्त रही।

लड़की के बाप तालीमयाफ़ा थे, सोसायटी, और सुहबत भी अच्छी थी, ख़्यालात में रोशनी भी थी, लेकिन माता अगरचि जाहिल न थीं ताहम तन्दुरुस्ती की रच्चा के नियमों और तीमारदारी के नियमों से बाक़िफ़ भी न थीं—इनकी ऐसे ख़ानदान में आमदोरफ़ न थी—जहाँ ऐसे चर्चें और ज़िक्र रहते हों—वह अपनी चहारदीवारी ही को दुनियाँ, और अपने निकट सम्बन्धी और रिश्तेदारों को ही दुनियाँ की आवादी जानती थीं, लड़की को इलालत (ज्वर) से देनें परेशान थे। किसी डाक़ूर वा हक़ीम को बिना दिखाये न छोड़ा—घर की दासियाँ तावीज़ गन्धे भी किये जाती थीं, मियाँ बोझी को भी यक़ीन था—मगर बोझी को यह भी ख़्याल हो गया था—कि सिर्फ़ मर्ज़ ही नहीं बल्कि कुछ न कुछ चाल है—इसलिये तावीज़ गन्धों का सिलसिला भी जारी था।

हमारे यहाँ तावीज़ गन्धों का चलन बहुत ज्यादा विचारणीय है, इसमें शक नहीं कि ईश्वर उपासना में असर है—और यही कौल हर मुसलमान का होना चाहिये—लेकिन इस बात पर भी ध्यान करना ज़रूरी है कि कुरानी आयतों के असर वा प्रार्थना के पढ़ने से होता है—न कि कागज़ पर सियाही से लिख कर घोल कर पिलाने से, इससे तो साफ़ तौर पर ज़ाहिरा नुक़सान मालूम होता है, क्योंकि कागज़ और रोशनाई से बहुधा मरीज़ को नुक़सान पहुँचता है—इसी तरह अगर कुँसर से रक्षायी पर लिख कर उसको पानी में पिलाया जाय—तो सम्भव है—कि मरीज़ को जो मज़ा हो—उसमें नुक़सान करें, वस उत्तम यही है—कि बड़ी थिन्ती के साथ कुरान मजीद और दुवाओं को पढ़े—सेहत की दुवा माँगे, वा जिनको बुजुर्ग और खुदारसीदा समझा जाय—उनसे दुवा कराई जाय, वा ज्यादा से ज्यादा दिल की तसक़ीन (तसल्ली) के लिये तावीज़ वगैरह का इस तरीक़े से सेवन किया जाय, जिनका असर ख़ारिजी तौर पर हो।

माता, पिता दोनों परेशान थे—जल्द जल्द इलाज करनेवाले बदलते जाते थे, कभी यूनानी इलाज होता था, और कभी डाकूरी और कभी अत्ताई—निदान औलाद की परेशानी सब कुछ कराती थी—लेकिन तीमारदारी के नियमों से चाँकि वाक्फ़ियत न थी—इसलिये मरीज़ा का रख रखाव और उलट पलट वाक़ायदा न होता था।

इलाज करने वाले डाकूर ने हुक्म दिया कि मरीज़ा को नज़दीक नर्स (ख़ादिमा) रहे—मरीज़ा को बाप ने नर्स रखनी चाही मगर माता राज़ी न थी, सैकड़ों दिक्कत के बाद वह राज़ी की गई—और नर्स नियत हुई।

नियमानुसार तीमारदारी शुरू की गई मगर मरीज़ा को यह बहम हो गया था कि मेरे मेदे में फोड़ा है, इसलिये वह कोई खाना न खाती थी—और जब खाती तो वह बिल्कुल न ठहरता और हज़म न होता था—और हर वक्त मेदा में दर्द मालूम होता था, नर्स अपने तरीक़े पर खाने का प्रबन्ध करना चाहती थी—लेकिन यह बात मरीज़ा की माता और वहनों को मञ्जूर न थी, मरीज़ा को ख़ामोशी के साथ अकेले में रहने की ज़रूरत थी, ताकि नौद आजाय, और नर्स इस पर जोर देती थी—मगर माता और

(८७)
 बहनें पसन्द न करती थीं—कि क्योंकि हम इसको अकेला छोड़ दें—जो खुद हमको चन्द रोज़ में छोड़ने वाला है ।

अगरचि मरीज़ा को भी माता बहन से अलग होना पसन्द न था—लेकिन नर्स की मीठी मीठी बातें और उसकी तबीयत को दूसरे कामों की तरफ़ लगाये रखने से इस क़दर ज़रूर असर होगया था कि मरीज़ा को न इक़रार था न इनकार ।

नर्स कभी उससे गुलूबन्द चुनवाती और कभी टोकरी बिनवाती और मरीज़ा का दिल उममें बहल जाता—और उस वक्त वह दर्द की तकलीफ़ को भूल जाती ।

मगर माता और बहनों की उस मुहब्बत वा आदत की वजह से जो आमतौर पर हिन्दुस्तान की तमाम कामों में पाई जाती है—यह हानत थी—कि वह अपने ऊपर हर किस्म की बीमारदारी की कुल तकलीफ़ें ग़बारा कीं । लेकिन उनको उससे अलहेदगी पसन्द न थी—अगरचि उनकी बीमारदारी का तरीक़ा और उसके नियम सिखाये जाते—तो वह नर्स से कहीं अच्छा काम करतीं—क्योंकि नर्स जो काम करती हैं, वह धनैर मुपुर्द की हुई ख़िदमत के होता है, लेकिन माता बहनों के ऐसे काम में मिहरबानी और मुहब्बत मिली हुई होती है ।

इसमें शक़ नहीं—कि बाज़ वक्त डाक़ूर के हुक्म से मरीज़ के फ़ायदे के लिये इस किस्म की सख़्तियां करना पड़ती हैं—जो माता से ख़ाह वह कैसी ही तालीमवाफ़ा हों—करना अमम्भव है, लेकिन अगर सय न्त्रियों को इस किस्म की बाक़ायदा तालीम दी जाय—ना मां बहन न सही दूसरी निकट सम्बन्धी वा मिलनेवाली वा ख़ानदान की न्त्रियां ऐसी मदद दे सकती हैं, निदान मरीज़ा के पाम हर वक्त मां, बहनों और घर की न्त्रियों की भीड़ रहती थी, ग़ामोशी और आराम का पता न था, डाक़ूर और नर्स की हिदायतों पर बिलकुल अमल न हुआ, और डाक़ूरी इलाज़ छोड़ कर यूनानी इलाज़ शुरू किया गया, चूँकि तक्दीर में ज़िन्दगी थी—इमनिये इस इलाज़ से पूरा आराम हो गया, लेकिन मरीज़ा ने जो जो तकलीफ़ें दरदाम्त को उनकी कोई हद न थी, बाज़ तकलीफ़ें मद्दज़ बीमारदारी की ज़दानत

और अज्ञानकारी की वजह से पहुँची और बाज़ जब तक खुदा की मर्ज़ी थी उठानी पड़ी।

(५) एक लड़की के सात साल की उम्र में बाईं तरफ़ पसली में ख़तर-नाक फोड़ा निकला, डाक़ूर ने इलाज़ किया, जिससे फायदा शुरू हो गया, एक दिन दवा की दो पुड़ियाँ भेजी गईं—दोनों में सफ़ेद रङ्ग का चूड़ा था, लेकिन एक फाँकने की थी, और दूसरी फोड़े पर छिड़कने की, लड़की के मामूँ ने अपनी बहन यानी लड़की की माता को दोनों पुड़ियाँ देकर सेवन करने के मुताल्लिक समझा दिया—माता ने लेकर ताक में रख दी—अगरचि उन पर नाम लिखे हुये थे—लेकिन यह क़ुपड़ थीं—सेवन कराते वक्त भूल गईं—कि कौन सी छिड़कने की है और कौन सी फाँकने की—निदान फकानेवाली दवा छिड़क दी और छिड़कनेवाली फँका दी, पुड़ियाँ फाँकने के चन्द मिनट बाद ही मरीज़ा की हालत डमाडोल हो गई, और उसको कै आना शुरू हुआ। डाक़ूर बुलाया गया—उसने कै को देख कर पहचान लिया कि यह बदअहतियाती हुई है, फौरन इलाज़ हो गया, और मरीज़ा बच गई, बर्ना गरीब मरीज़ा हरगिज़ न बचती, क्योंकि वह ज़हरीली दवा थी।

(६) एक पासीं लेडी ने अपने भाई की लड़की को पिलाने की दवा के धोके में और दवा जो उसी शीशी के करीब दूसरी शीशी में रखी हुई थी, अँधेरे में बिना लेखिल पढ़े हुये पिला दी—और उसके असर से फौरन लड़की का इन्तक़ाल (मौत) हो गया—जब रोशनी में शीशी का लेखिल देखा गया—तो मालूम हुआ कि वह सख्त ज़हरीली दवा थी।

निदान ऐसे सैकड़ों वाक़ियात हैं—जो रोज़मर्रा हमारे हिन्दुस्तानी घरों में पेश आते रहते हैं—इसलिये तीमारदारों का फ़र्ज़ है—कि वह हर एक किस्म की अहतियात अमल में लायें, और तमाम तन्दुरुस्ती के नियमों के पाबन्द हो—और यह उसी सुरत में हो सकता है—कि बाक़ायदा तालीम हासिल करें, वा इस किस्म की किताबें पढ़ें।

अब नीचे तीमारदारी के मुताल्लिक चन्द ऐसी मामूली और ज़रूरी हिदायतें दर्ज की जाती हैं, जिन पर बाआसानी अमल हो सकता है।

समल्लास दूसरा ।

मरीज़ का कमरा, कपड़े और जिस्म वगैरह की अहतियात
व सफाई और हालत की निगरानी ।

मरीज़ का कमरा खूब अच्छी तरह साफ़, हवादार, और रोशनी
होना चाहिये—और अगर सम्भव हो—तो ऐसे कमरे में मरीज़ को
रखा जाय—जिसमें सूर्य की रोशनी और ताज़ी हवा अच्छी
तरह आ सके—दूसरे कमरों में होकर हवा के दखल होने से उसमें
दुर्गन्धि पैदा हो जाती है, तमाम कालोन, दरियाँ, और गैर ज़रूरी फर-
नीचर (असवाब) कमरे के बाहर निकाल देना चाहिये और दरवाज़ों
और खिड़कियों पर से पर्दों को उतार लेना चाहिये, और मरीज़ के कमरे में
हवा और रोशनी को आने देना चाहिये, क्योंकि रोशनी भी इलाज का
उचित ज़रिया है । सर्दी की हालत में जब कि कमरा गर्म रखने की ज़रू-
रत हो—तो अँगोठी में आग-रोशनी रखी जाय, लेकिन यह अहतियात रहे
कि आग बाहर से जला कर लाई जाय, ताकि कमरे के अन्दर धुआँ न भरे,
और उसको पलंग पर फासले पर रखा जाय, और ऐसी सूरत में दरवाज़ा
बन्द न रखे जाय—धर्ना कोयलों से कारबोनिक्-ऐसिड-गैस निकलती
है—वह बहुत नुकसान पहुँचाती है ।

गर्मी के मौसम में जब कि कमरे में धूप ज्यादा आती हो और खराब
वगैरह की दृष्टियाँ लगाना मरीज़ के लिये मुज़िब हो और कमरा सर्द रखना
ज़रूरी समझा जाय, तो सहल तदबीर यह है—कि सियाहीमायल हरी—
कतान का पर्दा लटका दिया जाय, उससे गर्मी दूर हो जाती है ।

मरीज़ का पलंग दीवार से लगा कर वा दरवाज़े के सामने खिड़काना ठीक
नहीं है, बल्कि ऐसी जगह होना चाहिये, कि जहाँ हवा के झोंके न लगें,
यह ख्याल रहे—कि पलंग चौड़ा हो, ताकि बिस्तर वा चादर बदलना हो
तो वह आसानी से बदल सके ।

पलंग के अलावा कमरे में मरीज़ के लिये दो एक आराम कुर्सियाँ भी रख दी जायें, और अगर उसमें इस क़दर ताक़त हो—कि वह बिस्तर से उठ सके तो ज़रूर कुर्मी पर बिठा दिया जाय । पलंग अगर विलायती किसम का बना हो तो ग़ैर, धर्ना अगर निवाड़ वा सुतली, और बान का हो तो ख़्याल रखना चाहिये—कि वह ढीला न हो जाय, क्योंकि ढीले पलंग से मरीज़ को तकलीफ़ होती है, इसी तरह इसका भी ख़्याल रहे—कि बिस्तर पर सिलवटें और तकिये सज़ा न हों—इससे मरीज़ का बेचैनी होती है ।

मरीज़ की चारपाई के पास मुनामिय जगह पर एक घंटी रख दी जाय—ताकि जब वह किसी को बुलाना चाहें—तो घंटी बजा दे—क्योंकि अक्सर मरीज़ को बुलाने के लिये चींखना, चिल्लाना पड़ता है—जिससे सज़ा तकलीफ़ होती है । जहाँ तक सम्भव हो बीमार के कमरे में तन्दुरुस्त आदमी को हरगिज़ न भेजना चाहिये, क्योंकि तन्दुरुस्त आदमियों से मरीज़ के कमरे का भर जाना खुद बीमारी का एक कारण होता है—लेकिन जब ऐसा मरीज़ हो कि उसकी ख़बरगोरी के लिये तमाम रात उसके कमरे में रहने की ज़रूरत है—तो दो तीन आदमी घासी घासी से रहें और डाक़र और हफ़ीम की हिदायतों की पूरे तौर पर पाबन्दी रखें, ख़ास उस काम के करने में बज़ाहर अपने आपको वा मरीज़ को कैसीही तकलीफ़ क्यों न हो, क्योंकि मर्ज़ के हटाने के लिये बाज़ बक़ ऐसी तदबीरें अख़्तियार करनी पड़ती हैं, कि बज़ाहर उसमें मरीज़ को तकलीफ़ पहुँचती हुई मालूम होती है, मगर अफ़लमन्द आदमी ईश्वर पर भरोसा करके उस काम के वास्ते तैयार हो जाते हैं, अगरचि हम हिन्दुस्तानी ही नहीं बल्कि योरोपियन भी जिनके यहाँ बीमारदारी के नियमों और डाक़री की हिदायतों पर सज़ा के साथ अमल किया जाता है, क़ुदरती महव्वत के कारण से ऐसी तदबीर पर बमुशकिल ही अमल कर सकते हैं ।

सब से ज़्यादा ज़रूरी चीज़ मरीज़ के कमरे की सफ़ाई है—ऐसे कमरे का फ़र्श क़ालीन वग़ैरह का न होना चाहिये—बल्कि रोगनी टाट, वा सीतल पाटी का हो—जो नम कपड़े से पोछा जा सके, नम कपड़े से धूल साफ़

फर्ग पर अगर कोई छोटी चटाई हो—तो उसको बाहर निकाल कर धूप दिखा देनी चाहिये ।

पलंग पर सफेद गद्दा, और विस्तर होना चाहिये, ताकि मरीज की कुछो बगैरह से जो पानी गिरता है—उससे चादर पर रंग न आवे—विस्तर पर साफ चादर होना चाहिये, और कम से कम दो चादरें हर वक्त तैयार रहें, ताकि एक मैली हो जाने पर दूसरी फौरन बदलवा दी जाय । तमाम सेवन किये हुये कपड़े और निकला हुआ कफ बगैरह कमरे से बाहर करके दुर्गन्धि-नाशक दवाओं वा पानी में डालदेना चाहिये, फर्ग पर चाहें थोड़ी दूर के लिये ही क्यों न हो उन कफ आदि का गिराना ठीक नहीं है ।

डाक्टर वा हकीम से इजाजत लेकर मरीज के जिस्म को रोज़ाना साबुन और गर्म पानी से धो देना चाहिये; बहुत से मर्ज़ों में मरीज का चर्म ऐसा पुरअसर हो जाता है—कि अगर भूल की जाय—तो बहुत जल्द जिस्म पर मैल बैठ जाता है ।

बाज़ लोग मरीज को सांकर उठने के बाद सिर्फ़ कुछो करा देते हैं—इससे मुँह में बदबू आने लगती है, और खाने के जो रोज़े कि दाँतों की जड़ों में रह जाते हैं वह सड़ कर धीमारी का मादा बन जाते हैं—नेज़ शिर में कंघा बगैरह भी नहीं होता है—जिसका न होना जुयं पैदा कर देता है, इस लिये यह भी ज़रूरी है—कि अगर सम्भव हो तो मरीज को दातन वा बुरुश वा मञ्जन, जैसी सूरत हो सेवन कराना चाहिये, और बालों में कंघा दिया जाय, अगर मरीज बहुत कमज़ोर हो—तो हाथ पैर और दूसरे जिस्म के अङ्गों को धो कर फौरन ही खुष्क कर लिया जाय—वा आधा जिस्म एक बार और दूसरा दूसरी बार धो दिया जाय ।

बहुधा, और बहुत से रोगों में मरीज की आराम और खामोशी की सख्त ज़रूरत होती है, लेकिन बहुत ही कम लोग इस बात का बन्दोबस्त रखते हैं—कि मरीज के कमरे में खामोशी रहे, वरना हमारे हिन्दुस्तानी घरों में तो मरीज का कमरा अच्छा खासा एक कलब बन जाता है—जहाँ मुल्ललिफ़ ख्यालात और मुल्ललिफ़ तबीयत के लोग बैठ कर दुनिया भर के किस्से बख्शे पेश करते हैं—और खास कर खियाँ तो चुप बैठना तो जानती

ही नहीं—फिर उनके साथ छोटे छोटे बच्चे और भी शोर व गुल मचा कर मरीज़ को दिक् कर डालते हैं, हालाँकि सेहत के लिये यह बहुत ज़रूरी है—कि दिमाग़ और ख्यालात को आराम का मौक़ा दिया जाय, लिहाज़ा तीमारदार पर फ़र्ज़ है—कि वह यह इन्तज़ाम करे कि शोरोगुल वा चीख-पुकार और आदमियों की भीड़ मरीज़ के कमरे में न हो—बाज़ यद्दमीज़ नौकर नालदार वा चर चर करने वाला जूता पहन कर बार बार कमरे में आते जाते रहते हैं—उनको सख़्त हिदायत की जाय—कि वह ऐसा जूता सेवन करे जिसमें आवाज़ न हो ।

तीमारदार को चाहिये—कि हकीम वा डाक़ूर मरीज़ के लिये जो हिदायतें करे उनको अच्छी तरह समझ ले—बल्कि विद्वत्तर यह है—कि किसी याददाश्त की किताब पर दर्ज कर ले, अँगरेज़ी दवाओं के सेवन में बहुत ज़्यादा अहतियात की ज़रूरत है—पुड़िया और शीशी पर हमेशा दवा का नाम और पिलाने का वक्त्त तहरीर कर लिया जाय करे, और जो लोग अँगरेज़ी नहीं जानते हैं उनको उर्दू में लिख लेना चाहिये—दवा की मिक्ददार बिलकुल ठीक हो, और अगर पैमाने की शनाख़्त अच्छी तरह हो तो पैमाने के ज़रिये से बर्ना शीशी पर ही पैमाने के हिसाब का काग़ज़ लगा लिया जाय और उसके वास्ते दवा दी जाय ।

पतली दवा के लिये शीशी वा बीनी का बर्तन काम में लाया जाय, धात के बर्तनों में बहुत से अन्देशे रहते हैं, अगर दिन में कई मर्तबा पीने की दवा है, और कोई वक्त्त नागा हो जाय, तो ख़ुराक को दुगुना न कर दिया जाय—बल्कि एक वक्त्त के लिये जो मिक्ददार नियत है वही दी जाय, दवा देते वक्त्त शीशी को अच्छी तरह हिला लेना चाहिये—ताकि जो दवा नीचे जमी हुई है वह मिल जाय ।

यूनानी दवाओं की मिक्ददार में कभी अहतियात नहीं होती है—और यकीनन उस चेअहतियाती से बहुत ऐसे नुक़सान होते हैं जो मालूम नहीं होते, लेकिन तीमारदार अगर अत्तारों के भरोसे पर न रहें—और खुद वज़न करने का काँटा अपने यहाँ रखें, और दवा का वज़न कर लिया करें—तो उन नुक़सानों से हिफ़ाज़त रहेगी ।

नवाताती मुफ़रिद दवायें कभी साफ़ नहीं होतीं, उनमें मिट्टी मिली हुई होती है, लिहाज़ा पीसने, वा जोश देने वा भिगाने से पहले उनको खुद साफ़ कर लिया जाय, और जब जोश दिया जाय, तो कलई वा ऐल-मोनियम के बर्तनों में जोश दिया जाय, भिगाने के लिये भी चीनी वा काँच वा ऐलमोनियम का बर्तन सेवन किया जाय, दवा पीने का पत्थर सख़्त किस का पत्थर होना चाहिये, ताकि पीसने में पत्थर के जुज़ शामिल न हो सके, लेप और पीने की दवा के पत्थर अलग अलग होना चाहियें, और दवा पीसने से पहले उनको खूब अच्छी तरह रगड़ कर धो लिया जाय ।

आमतौर पर शरबतों में मुकुतलिफ़ किस का रंग दे दिया जाता है—जो बड़ी हद तक नुक़सानदायक है, इस लिये विहतर यह है, कि शरबत निहायत इतमीनान के बाद लेने चाहियें, वा मकान पर बनाये जायें, अगर हनीम खास तौर पर हिदायत न करे—तो दवा हमेशा नई ख़रीदी जाय, अक्सर अत्तारों के यहाँ बरतों की पड़ी हुई दवायें रहती हैं, जिनमें कुछ असर बाक़ी नहीं रहता, अगर डाक़ूरी दवा के अपेक्षा यूनानी दवा में ख़तरा कम है, लेकिन फिर भी अहतियात करना ज़रूरी है, खास कर कीड़ों की अहतियात, ज्यादा यूनानी में होना चाहिये, खाने और मलने की दवायें, और खास कर ज़हरीली और ग़ैरज़हरीली दवायें पास पास न रखी जायें, बल्कि उनको अलग अलग रखना चाहिये, वरना अक्सर दवाओं के बदल जाने से इसमें सख़्त नुक़सान पहुँचता है, और जिस चीज़ में कि वह रखी हो, उस पर उनका नाम लिख देना चाहिये—दवाओं को कभी अँधेरे में उठा कर मरीज़ को न देना चाहिये—बल्कि रोशनी में तरकीब का परवा पढ़ने के बाद पिलानी चाहियें—वरना अगर दवा बदल गई जैसा कि कभी-कभी हो जाता है, तो निहायत ख़राब नतीजा निकलता है ।

हमेशा याद रखो—कि डाक़ूरी ज़हरीली दवायें आमतौर पर नीले रंग की शीशी में होती हैं और ऐसी शीशियों पर जो लेविल होता है—उस पर सुर्ख़ सियाही से उमूमन अँगरेज़ी में और कभी उर्दू हिन्दी में लफ़्ज़ प्यायज़न वा ज़हर लिखा हुआ होता है, बच्चों के घर में कभी ऐसी दवायें न रखना चाहिये—बल्कि मेरे ख़्याल में तो ज़हरीली दवा घर में

आना ही मुनासिब नहीं—जब तक डाकूर किसी मरीज़ को वास्ते न दे—
 अगर ऐसी दवा किसी नुस्खा में हो—जो ज़हरीली हो, और वह फकाई
 जाय तो उसको अलग अहत्तियात के साथ रखना चाहिये । बाज़ जल्दबाज़
 तीमारदार यूनानी इलाज में डाकूरी को वा डाकूरी में यूनानी को मिला देते
 हैं वा अत्ताई की दवा दे देते हैं, अगरचि कभी यह तदवीर मुफ़ीद भी
 होती हो—लेकिन अक्सर ऐसी सख़्त मुज़िर हो जाती है—कि उसकी
 रिहाई फिर बड़ी कठिनता से होती है ।

सख़्त रोगों की हालत में होशियार तीमारदार को चाहिये—कि मरीज़
 पर जो हालते' घीसती हों, वा जिन तकलीफ़ों और ख़्वाहिशों को वह
 ज़ाहिर करता हो—वा जिस बात से उसको बेचैनी होती हो, और उसी
 तरह के वह समाम हालात जिनका इलाज करने वाले से कहना ज़रूरी
 हो, उन सब को एक याददाश्त के ऊपर लिखता जाय—ताकि बयान करते
 वक्त कोई ज़रूरी बात रह न जाय ।

मरीज़ को जहाँ तक सम्भव हो, रोज़ाना बर्ना दूसरे तीसरे दिन कपड़े
 ज़रूर तबदील कराये जायें—और मौसम और मर्ज़ दोनों का ख़्याल रख
 कर कपड़े पहने जायें, लेकिन यह ज़रूरी है कि कपड़े ढीले और नर्म हों ।

समल्लास तीसरा ।

गुसल (स्नान) ।

अगर डाकूर मना न करे तो बुखार वाले को ठंडे पानी का गुसल कराना बहुत फरहत पैदा करता है—ठंडे पानी में इस्पंज को तर करके तमाम जिस्म को धोना चाहिये और मरीज़ को ऐसे बिस्तर पर लिटाना चाहिये, कि जो नमी को प्रवेश न कर सकता हो। इसके बाद मुलायम तैलियों से जिस्म को खुष्क कर लेना चाहिये—इसके लिये वाटरप्रूफ़ (मोमजामा) बहुत अच्छी चीज़ है और खास कर उस हालत में जब कि ज़्यादा के लिये ज़हरत वा छोटे बच्चों के वास्ते दरकार हो—हज़रत रसूल मक़यूल साहब ने फ़रमाया है—कि तुम अपने बुखार के मरीज़ों का इलाज सर्द पानी से करो तिब्बनज़्वा में इसकी साफ़ साफ़ तदवीर लिखी हुई है। जिस बच्चा को तेज़ बुखार आता हो—उसको चादर पर लिटाकर आहिस्ता आहिस्ता सौ दर्जों के गर्म पानी वाले टब में उतारना चाहिये—फिर सर्द पानी वा बर्फ़ के छोटे छोटे टुकड़े पानी में मिलाते रहना चाहिये—यहाँ तक कि पानी का टेम्परेचर (दर्जा हरारत) अस्सी दर्जा फ़ैरेनहायट (एक किस्म का थर्मामीटर) तक हो जाय।

दस पन्द्रह मिनट से ज्यादा देर तक गुसल न करने दिया जाय—और जिस्म को फ़ौरन खुष्क करके चादर उढ़ा कर थोड़ा मीठा तेल जिस्म पर मल दिया जाय—बुखार के मरीज़ों के लिये चादर हल्की और सुराखदार होनी चाहिये—जवानों के लिये ठंडे पानी से उसकी जिस्म को धो देना बमुक़ाविला गुसल के आसान होता है—और बुखार कम करने में बड़ी असर रखता है—जो गुसल से हासिल होता है—और मरीज़ को कोई बकलीफ़ नहीं होती—बहु कम्यल पर लेट जाता है—और उसके नंगे जिस्म पर तैलियों को कुनकुने वा ठंडे पानी में तर करके उढ़ा देते हैं। आखिरी तैलियाँ जब कि टांगों और पैरों पर डाला जाय—तो पहला तैलियाँ जो

छाती पर है उसको हटा कर दूसरा नम तौलिया वजाय उसके उड़ा देना चाहिये, और तेज़ बुखार में डाकूर की, हिदायत के अनुसार बीस मिनट वा उससे ज्यादा देर तक यह ही काम करते रहें, वा जब बुखार का जल्द उतर जाना मञ्जर हो—तो मरीज़ को सिर्फ़ भांगी चादर उड़ा देना, और अगर गर्म कम्यूल से कम वा ज्यादा आध घण्टे तक ढाँके रहना काफी है, यह नहीं समझना चाहिये, कि इस तरीक़े से बुखार उतर जायेगा, बल्कि यह तदवीर हुरारत और बेचैनी को कम करने के वास्ते होता है, जब टेम्परेचर १०५ वा १०४ डिग्री होता है—तो मरीज़ को बहुत बेचैनी होती है, इसलिये इस अमल से मरीज़ को आराम पहुँचता है, और टेम्परेचर एक दो दर्जा घट जाता है, क्योंकि बुखार कैसा ही सख्त किस्म का हो वा मामूली दर्जे का, उसकी ज्यादाती के वक्त ज़रूर होते हैं—और जब कि वह अपने वक्त पर तेज़ होता है, तो इस अमल से उसमें कमी होकर मरीज़ को तसल्ली हो जाती है, और फिर वह अपने नियत वक्त तक पहुँचता ही रहता है, क्योंकि जैसे बुखार की ज्यादाती के वक्त होते हैं, वैसे ही उसकी कमी के वक्त भी होते हैं—बुखार की तेज़ी के वक्त जो यह तरीक़े की जाती है उस से एक दो घण्टा बुखार की ज्यादाती और बेचैनी बढ़ जाती है—और उसके बाद खुद कमी के वक्त शुरू हो जाते हैं, और इस तरह से मरीज़ का बहुत सा वक्त बुखार की कमी में बीतता है, जिससे उसकी ताक़त पर ज्यादा नुक़सानदायक असर नहीं पड़ता—यह अमल गोया तसल्ली की दवा का काम देता है, और धीरे धीरे दूर जाता है।

कुलज (एक किस्म का दर्द) वा आँतों की मरोड़ में और बच्चों की हाथ-पैरों की ऐंठने की हालत में गर्म पानी का गुसल मुफ़ीद होता है।

ऐसे गुसल में गर्म पानी का टेम्परेचर ५८ से १०० दर्जा तक होना चाहिये—लेकिन डाकूर अक्सर १०५ दर्जे से १०७ दर्जे तक गर्म पानी से गुसल दिया जाना तजवीज़ करते हैं—मरीज़ को तीन मिनट से पाँच मिनट तक गर्म पानी में बिठाते हैं—और पानी इतना होना चाहिये—कि जिस्म के ऊपर आ जायें।

समझास चौथा ।

टकोर करना-सेकना ।

टकोर करना गोया गर्मी वा मर्दी के ज़रिये से इलाज करने की एक दूसरी सूरत है—दर्द को दूर करने और सूजन को कम करने में यह अमल मुफ़ीद होता है—टकोर दो तरह की होती है गर्म वा मर्द ।

गर्म वा गीली टकोर करने का यह तरीका है—कि दो वा तीन तह फलालेन को ठुकड़े को गर्म पानी के टब वा देगची में भिगा कर निचोड़ लें—और वह इस क़दर गर्म हो—कि हाथ बरदाश्त कर सके फिर उसको दर्द वा सूजन के मौका पर फ़ौरन लगा देना चाहिये—और उसे ऐसे डबीज़ कपड़े से ढांक देना चाहिये—जो तैलिया से धूना डबीज़ हो—इस तदबीर से दर्द वा मरोड़ में आमतौर पर ज़्यादाती होजाती है—अगर तारपीन भी बक़दर एक चिम्मच इस पानी में मिलादी जाय—तो और ज़्यादा फ़ायदा होता है ।

इसी तरह ख़राब़ास के डूँडे को बीज के सहित आधे घन्टे तक आध सेर गर्म पानी में भिगो कर इससे सेकना भी मुफ़ीद होता है ।

फलालेन का दूसरा ठुकड़ा गर्म पानी में पड़ा हुआ तैय्यार रहना चाहिये और पाँच पाँच मिनट के बाद नया ठुकड़ा निचोड़ कर दर्द की जगह पर लगाना चाहिये, और एक वा दो घंटे बराबर इस तरह सेकना चाहिये, इसके बाद चर्म को खुष्क करके फलालेन का खुष्क ठुकड़ा गर्म करके बांध देना चाहिये—संकेत वक्त पतीली मन्दी आँच पर रहे ताकि रक्खे रहने से पानी का टेम्परेचर कम न हो जाय, अगर तेज़ आँच होगी तो पानी ख़ालने लगेगा, और मरीज़ के आवला (फफोके) पड़ने का सामान हो जायेगा, यह ख़्याल रखना चाहिये—कि हाथ की खाल से पेट और पसली को खाल बंधुव नर्म होती है ।

सर्द टकोर में बजाय गर्म पानी के सर्द पानी काम में लाया जाता है—

सूजन के शुरू में इस से किसी फ़दर फ़ायदा मालूम होता है—चोट वा मोच आजाने में सर्द टकोर की ज़ख़्म होती है, कभी वर्फ़ के टुकड़े भी दर्द की जगह पर बाँधे जाते हैं ।

घोरिक ऐसिड लोशन—एक चिम्मच—घोरिक ऐसिड को एक बोतल गर्म पानी में मिलाने से वर्म पर टकोर करने, वा ज़ख़्मों के धोने, वा ऊपर से टपकाने के लिये अच्छा लोशन तैयार होजाता है—एक मुलायम कपड़े को जोश देकर और लोशन में तर करके दर्द की जगह पर रखना चाहिये, और ऊपर से किसी रेशमी कपड़े में तेल चुपड़ कर लपेट देना चाहिये—ज़ख़्म और फोड़े वग़ैरह के भवाद को बहा देने में यह पुलटिस का काम देता है, आयोडीन या फिटफरी का सेवन भी इसी तरह से किया जा सकता है ।

समल्लास पाँचवाँ ।

पुल्टिस बाँधना ।

अल्सी को कुचल कर खोलते हुये पानी में पकाया जाय, और उसे फलालेन के टुकड़े पर मोटी मोटी लेप की तरह फैला देना चाहिये, जब उसमें इस कदर गर्मी बाको रहे—कि वह आसानी से बरदाश्त की जा सके—तो उसे चर्म पर रख कर पट्टी से बांध दी जाय ।

चावल, आटे, वा चोकर, की पुल्टिस के बांधने का भी यही तरीका है—दर्द और खून जम जाने की हालत में पुल्टिस में कुछ राई के मिला देने से ज्यादा फायदा होता है, हर बीस मिनट वा आध घन्टे के बाद पुल्टिस बदल दी जाय, और वह जिस्म पर ठंडी वा खुष्क न होने पाय ।

जब किसी भीतरी अंग की जलन जैसे फेफड़ों वा आंतों की जलन में पुल्टिस लगानी हो—तो विहतर तरीका यह है कि तकलीफ की जगह पर मोटी फलालेन का एक टुकड़ा रख कर उस पर गर्म गर्म पुल्टिस रख दें, इस तरीके से गर्मी धीरे धीरे चर्म तक पहुँच जाती है, और कुछ तकलीफ नहीं होती, जब फोड़ वा जखम बगैरह पर पुल्टिस लगानी हो तो फिर फलालेन बगैरह का टुकड़ा न रखना चाहिए, बेशक पुल्टिस लगाने में यह अहतियास करनी चाहिये—कि वह बहुत तेज़ गर्म न हो, और उसे तकलीफ के मुकाम पर आहिस्ता आहिस्ता रखना चाहिये, जिस से मरीज़ को तसल्ली मालूम होती है, पतली पुल्टिस की निश्चय गाढ़ी पुल्टिस अच्छी होती है, क्योंकि वह देर तक गर्म रहती है, लेकिन अगर मरीज़ उसको बरदाश्त न कर सके तो पतली पुल्टिस लगा कर उस पर थोड़ी सी रुई रख कर बांध लें, पुल्टिस को आम तौर पर हर तीन वा चार घन्टे बाद बदलना पड़ता है, लेकिन अगर पुल्टिस जल्दी ठंडी होजाय, तो उसे फौरन बदल देना चाहिये—भगर ठंडी पुल्टिस उतारने से पहले दूसरी गर्म पुल्टिस तैयार कर लेनी जरूर है, पुल्टिस उतारते वक्त ऊपर से नीचे को उतारनी

शुरू करें, और जो जो नीचे को आती जाय उसे अन्दर की तरफ लपेटते जायें, ताकि धिल्लाने बर्गरह पर न गिरें ।

जब निमोनिया के मर्ज़ में छाती पर अल्सी की पुल्टिस लगाते हैं— तो फलालेन वा कतान (एक कपड़े का नाम है) बर्गरह की दो धूलियां बनाते हैं, और हर दो धूलियों में गर्म गर्म पुल्टिस भर के एक धूली को छाती पर और दूसरी को पीठ पर बांध देते हैं, और हर एक धूली में तीन तीन दोड़ें लगे होते हैं, चुनाचि ऊपर के दोड़े कन्धे के ऊपर, और नीचे वाले दो दोड़े थगल के नीचे बांध देते हैं, बगों के छाती के रोगों में पुल्टिस का सेवन न करना चाहिये, क्योंकि इससे उनका श्वास लेने में कष्ट होता है ।

समझास छठा ।

विलस्टर (वा) आवला उठाने वाली दवा लगाना ।

इस मतलब के लिये बहुत तेलनी मक्खी का लेप लगाया जाता है, पहले तो इलाज करने वाला खुद अहतियात से लेप लगाया करता है, लेकिन कभी तीमारदार को भी हिदायत कर दिया करते हैं । निदान इस किस्म के लेप लगाने में बहुत अहतियात करनी चाहिये, चुनांचि जिस मुकाम पर लेप लगाना हो, ठीक उसी जगह के मुताबिक मोटे कागज़ का टुकड़ा काट कर उस पर छुरी वर्गरह से लेप को दवा फैला कर और तकलीफ के मुकाम को साबुन से धो कर सुष्क करके उसपर लगा दें, और ऊपर से ज़रा सी रुई वा सन रख कर बांध दें—ताकि लेप अपनी जगह पर कायम रहे, आठ वा दस घण्टे के बाद उस जगह आवला उठ आता है, जिसमें स्राव्य करके वा जिसको काट कर पानी निकाल देते हैं, और फिर उसपर मक्खन वा सादा मरहम लगा देते हैं ।

बाज़ वक्त लेप की बजाय लिकरलिटी लगाकर आवला उठाते हैं—उसके लगाने में भी यह अहतियात करनी चाहिये, कि जहाँ वह दवा लगानी हो पहले सियाही से वहाँ निशान करलें, फिर निशान के अन्दर ही अन्दर उस दवा को लगायें, और अहतियात रखें कि वह वह कर दूसरे अच्छे मुकाम पर न लग जाय नहीं तो वहाँ पर भी आवला पैदा हो जायेगा ।

समल्लास सातवाँ ।

जोंके लगाना ।

बाज़ मर्ज़ों में खून निकालने के लिये जोंके लगवानी पड़ती हैं—अगरचि हाक़ूर इसको पसन्द नहीं करते—लेकिन यूनानी इलाज में इसका रिवाज है—और बाज़ तेज़ माहों में फ़ायदा भी हो जाता है—ऐसी सूरत में इलाज करने वाले की हिदायत के अनुसार ख़ास उसी मुक़ाम पर जहाँ हकीम ने बताया हो और ठीक उतनीही जोंके, जितनी उसने कहीं हों लगवानी चाहियें, बाज़ वक्त जोंक लगाने वाले महज़ अपने फ़ायदे की ग़रज़ से ज़रूरत से ज़्यादा जोंके लगा देवे हैं, जो एक निहायत बुरी बात है—ऐसा करने से बाज़ वक्त सख़्त मुक़सान का अन्देशा होता है, कमज़ोर वशों और दुर्बल आदमियों का खून निकालना तो क़तई भना है—लेकिन बलवान वशों में ज़रूरत के वक्त जब खून निकालना हो, तो इस बात को याद रखें—कि एक मामूली जोंक फ़रीब दो तोला के खून पी लेती है—और एक साल के बच्चे का एक वा दो औन्स से ज़्यादा खून न निकालना चाहिये, निदान एक साल के बच्चे के एक जोंक वा दो से ज़्यादा न लगवानी चाहियें, और एक साल उम्र के याद की हर साल एक जोंक ज़्यादा करते जायें, मसलन चार साल के बच्चे के चार वा पांच जोंके, और आठ वर्ष के बच्चे के ८ वा ६ जोंके लगवा सकते हैं ।

जोंके लगवाते वक्त अग्र लिखित बातों पर ध्यान रखें:—

(१) जो जोंके लगवानी हों—उनकी निसबत पहले पूरा इतमीनान कर ले—कि वह जोंके किसी ऐसे मरीज़ के न लग चुकी हों—जो किसी छूत की बीमारी में प्रस्त हो—वर्ना ऐसी जोंके लगाने से यकीन है कि इस मरीज़ को भी वही छूत की बीमारी हो जाय ।

(२) जोंके हमेशा ऐसे हिस्सा ज़िस्म पर लगवानी चाहियें—जिसके नीचे हड्डी हो, क्योंकि जोंक उतारने के बाद वहाँ खंगली वा गद्दी बग़ैरह से

दबायें, तो खून फौरन बन्द हो जाता है, और ढोले मुकाम पर जहाँ हड्डी नज़दीक न हो जैसे पपोटा, गुदा, और पेट वगैरह वहाँ पर जोंक न लगानी चाहिये, क्योंकि ऐसे मुकामों पर जोंक के बाद खून कठिनाई से बन्द होता है; इस लिये छोटे बच्चों के तो ऐसे मुकामों पर जोंक लगाने से कतई परहेज़ करें—क्योंकि बाज़ वक्त ज्यादा खून के निकलने से बच्चे की मौत हो जाने का अन्देशा होता है ।

(३) खास मुकाम की जलन पर वा ज़हरीले ज़ख़मों के और पास वा ऐसे मुकामों पर जो हमेशा हिलते रहते हैं या नाज़ुक बदन आदमियों वा बच्चों के ऐसे मुकाम पर जहाँ चर्म (खाल) के नीचे गोश्त हो वहाँ जोंक न लगानी चाहिये ।

(४) जहाँ जोंक लगानी हों—उस मुकाम को पहले गर्म पानी से धो लेना चाहिये—फिर सियाही सोखने वाले कागज़ के एक टुकड़े में चन्द सूराख़ करके उसे उस मुकाम पर रखें, और उस पर जोंक रख कर ऊपर से एक गिलास वगैरह से दबा रखें—जोंक खुद बख़ुद कागज़ के सूराख़ों में से जिस्म पर लग जायेंगी—चौंकि जोंक लगाने वाले आम तौर पर कई एक तरकीबें जाना करते हैं, इस लिये—और तरकीबें लिखने की ज्यादा ज़रूरत नहीं ।

(५) बाज़ वक्त जोंक नहीं लगा करती, ऐसी सूत में जहाँ जोंक लगानी हो—वहाँ कुछ शकर पानी में मिला कर वा कुछ मलाई मल दें, वा सुई से ज़रा सा खून निकाल दें, फिर जोंक लगायें; तो ज़रूर लग जायेगी—सियाह मिट्टी वा मक्खन के लगाने से भी जोंक जल्द लग जाती है ।

(६) खून पी चुकने के बाद अगर जोंक अपने आप न उतर जाय तो उसे ज़ोर से खींच कर वा भटका देकर न उतारें; बल्कि घोड़ा सा पिसा हुआ नमक उस जगह पर छिड़क देने से वह खुद बख़ुद छुट जायगी ।

(७) जोंकों के उतर जाने के बाद बाज़ वक्त खून बन्द नहीं होता, जिस से छोटे बच्चों की सख्त अन्देशा होता है, इस लिये सिवाय अज़हद ज़रूरत के रात के वक्त कभी जोंक न लगवायें, क्योंकि सोने की हालत में अगर

खून जारी रहे—तो निहायत ख़तरनाक होता है—और खासकर रात को उसका बन्द करना भी मुशकिल होता है—मामूली हालतों में तो ढँगली वा गद्दे के दबाव से खून बन्द हो जाता है, और अगर इस तरह से बन्द न हो—तो उस मुक़ाम पर फिटकरी का धारक घूरा; वा मैदा, माटी, का घूरा छिड़क दें—वा टिंचर-स्टील में रुई तर करके लगा दें ।

समल्लास आठवाँ ।

फ़सद लेना ।

यूनानी इलाज में फ़सद भी एक बड़ी अहतियात का इलाज है, और यह एक किस्म का औप्रेशन ज़रूरी अमलदस्तकारी है जो रंगों में किया जाता है—और खास मिक़दार में खून निकाला जाता है ।

जिस वक्त् हकीम फ़सद तजर्बाज़ करे—तो निहायत होशियार और मशहूर फ़त्साद फ़सद खेलने वाले को तलाश करना चाहिये—जो रंगों को अच्छी तरह पहचानता हो—बल्कि बिहतर यह है—कि फ़सद के वक्त् हकीम भी मौजद रहे—नश्तरे को देख लेना चाहिये—कि साफ़ हैं वा नहीं और उनको अच्छी तरह गर्म पानी से खूब धुलवा दिया जाय—कपड़ा जो रंग के मुँह पर रक्खा जाय—नया और साफ़ बग़ैर कलप के होना चाहिये—और इस बात की अहतियात रक्खी जाय—कि बतलाई हुई मिक़दार से ज्यादा खून न निकाला जाय—और जिस अङ्ग की फ़सद खोली जाय उसको हिलाया डुलाया न जाय नहीं तो सख्त ख़राबियों का अन्देशा है ।

समल्लास नवाँ ।

जुल्लाब की अहतियातें ।

जुल्लाब के बाद चाहे वह यूनानी हो, वा डाकूरी, बड़े अहतियात और परहेज़ की जरूरत है—खास कर कुपय्य, और तेज़ चीज़ें खाना सब नुकसानदायक होता है—जरा सी बेअहतियाती से पेचिश हो जाती है, वा आंतों में काट होकर ज़ख़म पड़ जाते हैं—क्योंकि जुल्लाब की दवायें आंतों को बहुत नर्म कर देती हैं, और वह एक असें तक कड़ी और तेज़ चीज़ को सह नहीं सकतीं ।

जुल्लाब के बाद और खास कर जब कि यूनानी जुल्लाब हो तो कम से कम ताक़तवर बीमारों को भी दो, चार, दिन गोश्त और रोटी से परहेज़ रखना चाहिये, बच्चों और बूढ़े लोगों के लिये तो बहुत ज्यादा अहतियात की जरूरत है ।

जुल्लाब जहाँ तक हो सके सुबह उठते ही पिलाया जाय, और मरीज़ को धातों वगैरह में न लगाया जाय, ताकि वह दोपहर से पहले दस्तों से फ़ारिग हो सके, और अगर दस्त न आये तो ठंडे बक्क में ही और दवायें जो बतौर मदद के दी जाती हैं पी सके ।

जिस तरह कुपय्य और तेज़ चीज़ों से अहतियात की जरूरत है—उसी तरह व्यायाम और थकानेवाले कामों से भी चाहे वह जिस्मानी हों वा दिमागी अहतियात रखनी चाहिये—अलबत्ता किसी क़दर चहल क़दमी करने में हानि नहीं ।

समझास दसवाँ ।

अमल-हुक्ना-दस्तूर-पिचकारी ।

सख्त कब्ज वा आंतों के दर्द वगैरह में यह अमल मुफीद होता है—अमल देने की तरकीब यह है—कि एक वर्तन में कुछ उँचाई पर पानी रक्खा जाय—और उसमें खड़ की टिथूच (नली) जो उसमें लगी हुई होती है—सेवन करे वा डाकूर हिगिनशन की जारी की हुई पिचकारी काम में लाये—जो अँगरेज़ी दवाओं की थड़ी थड़ी दूकानों पर विकती है—तरकीब का पर्या साथ होता है, इसको अच्छी तरह समझ लेना चाहियं ।

पेट का कड़ा दर्द दूर करने के लिये काफ़ी तौर पर गर्म पानी सेवन करना चाहिये—और कब्ज वा सख्त सुइँ का मुलायम करने के लिये गर्म पानी में साबुन वा जैतून का तेल मिलाना बहुत मुफीद होता है—ठंडे और कुनकुने पानी का अमल युखार और धवासीर में फ़ायदा करता है—और आंतों की कमजोरी का दूर करता है ।

टरपिन्टायन का अमल पेट फूल जाने और दर्द पैदा हो जाने की हालत में दिया जाता है—आध औन्स टरपिन्टायन में चार औन्स जैतून का तेल अच्छी तरह मिला कर और आध सेर पानी में मिला कर अमल देना चाहिये ।

स्टार्च का अमल बनाने की तरकीब यह है—कि दो चिम्मच नशास्ता ठंडे पानी में मिलाकर ऊपर से दस औन्स ख़ीलता हुआ पानी डाला जाय । अगर डाकूर की तजवीज़ हो, बीस यूँद लाइनम (ओपियम टिंकचर) बाज़ हालतों में मिला देना चाहिये ।

बच्चों की आंतों में बहुत थोड़ी बहनेवाली चीज़ दाखिल करना चाहिये—एक साल का बच्चा एक औन्स से दो औन्स तक बरदाश्त कर सकता है—और इस उम्र के बाद एक औन्स फ़ी साल के ख़याल से बढ़ाते जाना चाहिये ।

गिज़ाई अमल-
हुकना गिज़ाई

लगातार मतली होने वा खाने के हज़म न होने की हालत में इस किस्म का अमल दिया जाता है—यह अमल (अनीमा) अन्डे की सफ़ेदी, दूध और अरारोट वा और दूसरी चीज़ों से बनाया जाता है—और गर्म मिक्सचर में पाँच वा दस बूँद पेपसीन वा डाईल्यूट हाईड्रो-फिलोसिक ऐसिड (नमक का हल्का तेज़ाब) खूब अच्छी तरह से मिलाना चाहिये—एक घंटा तक पानी रक्खा रहे—और कुछ बाई-कारबोनेट आफ़ सोडा डाल कर हिला दिया जाय—ताकि उसका जोश जाता रहे—पाँच वा छः घंटे के अन्तर से तीन वा चार औन्स पिचकारी के ज़रिये से आँतों में पहुँचाना चाहिये—अमल लेने से पहले आँतों को गर्म पानी से धो लेना चाहिये—यानी दवा के अमल देने से पहले एक नमकीन अमल गर्म पानी से दे देना चाहिये—ताकि इस तरह से आँतें फफ़ आदि से साफ़ हो जाये ।

समल्लास ग्यारहवाँ ।

तेल की मालिश ।

कम नोंद आने और पट्टों की शिकायतवाले मरीज़ को जिसमें रोग (तेल) की मालिश की अवसर ज़रूरत होती है—मरीज़ को कमजल पर लिटा कर और उसके मुँह को खुला रख कर उस पर कमजल को पारों तरफ से ढढ़ा देना चाहिये और फिर उसके जिसमें पर कमजल को आन्दर से खूब अच्छी तरह से तेल की मालिश करनी चाहिये—तेल केवल पट्टों को ही लाभदायक नहीं होता बल्कि ऐन्ट्रिक फीवर और दूसरे सख्त और गुप्त मर्ज़ों के बाद की कमजोरी में जब खून की उपज कम हो जाती है तो बिला नागा गर्म पानी से गुसल के बाद जैतून के तेल आदि की मालिश अवसर मुफ़ीद होती है ।

समझास वारहवाँ ।

मरीज़ का भोजन ।

इलाज से ज्यादा मरीज़ के खाने में अहत्तियात ज़रूरी है—और मरीज़ के लिये जो खाना तजवीज़ किया जाय—और उसके देने की जो तरीक़ीय बतवाई जाय—उसको नोट कर लेना चाहिये—ताकि कोई ग़लती न हो जाय—खाने की मिक्कदार मरीज़ को फ़ायदा नहीं करती बल्कि खाना खाकर जो कुछ वह हज़म करता है उससे दरअसल उसे फ़ायदा होता है ।

बाज़ हालतों में अगर मामूली दुख़ार के साथ कै होती हो—बच्चों के पेट में सख़्त दर्द हो—तो कोई ऐसा खाना जो मुँह से खाया जाय, हरगिज़ न दिया जाय—लेकिन अगर पुरानी धीमारियों में खून में ज़हर आ गया हो—तो ज़िन्दगी फ़ायम रखने के लिये मुनासिब खाने खिलाना ज़रूरी है ।

ऐसे मरीज़ों में हज़म करने की ताक़त बहुत कमज़ोर हो जाती है—निदान थोड़े थोड़े पाचक खाने दिन में थोड़े थोड़े अन्तर से, और एक वा दो बार रात में देना चाहिये ।

मरीज़ों को भोजन देने के फ़ायदे नीचे लिखे जाते हैं:—

(१) सादा खाना आमतौर पर बिहतर होता है—गर्म वा तेज़ गर्म कमज़ोरी में—और ठंडा खाना जब खून की तेज़ी का भय हो दिया जाय ।

(२) डाक़ूर की तजवीज़ के अनुसार नियत अन्तर से नाप ताल कर खाना देना चाहिये—अगर डाक़ूर ने कोई हिदायत न की हो—तो सख़्त कमज़ोरी और नफ़ाहत की सूरत में वा जब ताक़त घटती जाती हो तो खाना धमिक़दार एक एक चम्मच हर आधे आधे घण्टे के बाद वा दो दो चम्मच हर एक एक घण्टे के बाद देना चाहिये—जवान मरीज़ को दो औन्स और बच्चा को आधे से एक औन्स तक दो दो घण्टे के बाद खाना देना चाहिये ।

(३) अगर मरीज़ किसी भोजन के खाने से इन्कार करे—तो जिम चीज़ को वह मांगे वही देने चाहिये—अगर नुकसानदायक न हो ।

(४) स्वादिष्ट खाना वनिम्बत दूसरे खानों के हमेशा जल्द हज़म हो जाता है—अगर कोई मरीज़ भोजन खाने से विलकुल इनकार करे—तो उसे तरंगीत्र वा लोभ दिलाना चाहिये—चाज़ वक्त बचों को ज़रूरत पड़ती है ।

(५) नशा पैदा करने वाली चीज़ें जैसे मदिरा वगैरह इलाज करने वाले की तजवीज़ के सिवाय मरीज़ को हरगिज़ नहीं देने चाहिये ।

(६) ख़ालिस दूध बीमारी में कम हज़म होता है—आंता के रोगों में दूध का कम सेवन कराना मुनासिब है—दूध में थोड़ा मिर्कदार मे (आम-तौर पर) पानी मिला कर अगर वह सेवन न किया जाय तो वह हानि-कारक होता है—ऐसी हालत में बजाय ख़ालिस दूध के मलाई उतारा हुआ दूध—बायल का पानी वा यमूनों वा अण्डे की सफ़ेदी अलग अलग वा मिला कर सेवन करना मुनासिब है—यमुकाविला ख़ालिस दूध के ऐसा दूध जिसकी मलाई उतार ली गई हो—जल्द हज़म होता है—और पूर्व-लिखित चीज़ों को मिला कर मरीज़ को दी जायें—तो फ़ायदा करती हैं ।

(७) दूध और दूसरे ग़ाने जो कै होकर निकल जाते हैं—अगर बर्फ़ में ठंडे करके मरीज़ को दिये जायें—तो अक्सर हज़म हो जाते हैं—मुख़ार और दूसरी बीमारियों में ज़्यादा मर्द पानी उनमें मिलाया जा सकता है—यदि बहुत ज़्यादा एक वक्त में न पिया जाय—ज़्यादा नफ़ाहत वा दस्तों में बजाय सर्द के गर्म का सेवन करना चाहिये—जब तक इलाज करने वाला मना न करे मरीज़ को पानी से हरगिज़ न रोकना चाहिये—क्योंकि बिला पानी पीने के तर्जोयत को सन्तोष नहीं हो सकता है—और खाने का बदला पानी से हो जाता है ।

मरीज़ जो बहुत ह्रा कमज़ोर हों—उनको खाने के लिये उठाना वा बिठाना न चाहिये, खास कर ऐन्ट्रिक फीवर में—क्योंकि सम्भव है कि दिल की हरकत (चाल) बन्द हो जाने से मूर्छा वा मौत का संयोग हो जाय—बिहतर यह है कि मरीज़ को खाना फीडिंग-कप वा चम्मच से

खिलाया जाय—खाना निहायत साफ़ और अच्छे तरीके से मरीज़ के सामने लाया जाय । बर्तन साफ़ और दस्तरखुवान साफ़ धुला हुआ हो । अगर मरीज़ बैठ कर न खा सकता हो—और उसको लेटे-लेटे खिलाने की ज़रूरत हो—तो एक तौलिया इसके गले के नीचे डाल दिया जाय—ताकि जो कुछ गिरे उससे बिस्तर और कपड़े खराब न हों । खाना खिलाते वक्त जल्दी न की जाय—बल्कि मरीज़ को धीरे धीरे आराम के साथ खिलाया जाय । अगर मुँह में खुष्की हो तो पहले कुछी कराके वा बहुत थोड़ी मिक्कदार में पानी का एक घूँट पिला कर खाना खिलाया जाय ।

समझास तेरहवाँ ।

बाज़ अँगरेज़ी भोजनों की तरकीब ।

ह्वे (whey) एक किसा एक पौयन्ट (२० छः) गाय के ताज़े दूध को मध्यम की दवा जो कि दूध को आंच (२०० दर्जा फ़ैरनहायट) पर गर्म करें—फाड़ कर बनाई जाती है फिर उसमें एक चम्मच चाय भर बख़र कारेन्ट पानी पनीर माया मिला कर उसे एक गर्म जगह में रख दें—यहाँ तक कि दूध फट जाय—फिर इसे मलमल में छान लें—और फिर इस ह्वे (फटे हुये दूध के पानी) को एक मिनट तक जोश दें—खादिए बनाने के लिये इसमें शकर और कुछ मलाई भी मिला दिया करते हैं ।

मरीज़ अगर जवान हो तो इसमें से दो—औन्स (इसमें अगर ज़रूरत हो तो आधा वा एक औन्स मलाई मिला कर) अकेला वा कुछ बालीवाटर में मिला कर हर चौथे घंटे दो—एक साल के बच्चे को तीन तीन वा चार चार घंटा बाद एक टेबिल स्पून फुल वा आधे औन्स की मिक़दार में देना चाहिये ।

आध घण्टे तक आध सेर पानी में दो चम्मच उन्दा बाली भिगो बालीवाटर देना चाहिये । फिर ५० मिनट तक जोश दो—घारीक़ मलमल से बाली को छान कर अलाहिदा कर दो—और किसी ठंडी जगह पर रख दो । बाली—रोज़ाना ताज़ा बनाया जाय—और ख़ूब अच्छी तरह धो लिया जाय—पर्ल बाली (मोतिये जै) बहुत अच्छा होता है—और यह अँगरेज़ी दुकानों और स्टेशनों पर मिल सकता है ।

दूसरी तरकीब यह है—कि पर्ल बाली को ख़ूब धोकर उयालने को रख दो—चन्द मिनट बाद उसको निथार कर साफ़ बर्तन में जो चीनी वा तामचीनी का हो निकाल लो—फिर दूसरा पानी जो ख़ूब जोश दिया हुआ हो उसमें डाल दो—और बग़ैर हिलाये छोड़ दो । इसके बाद ठंढा हो जाने पर सेवन करो ।

तीसरी तरकीब यह है—कि तीन औन्स धुला हुआ चाली तीन पौयन्ड ठंडे पानी में डाल दें और कई घंटे तक आहिस्ता आहिस्ता पकाओ—फिर निधार लो । उसके बाद एक देगची में मन्दी आंच पर रक्खो—घोड़ी सी साफ़ शक्कर भी मिला दो—वा अर्क नीबू वा नारंगी का छिलका मिला दो । अगर उसको खूब गाढ़ा पकाना हो—तो जब तक कि वह गाढ़ा न हो जाय जोश दिये जाओ—और घोड़ी सी मलाई मिला लो—जिससे वह एक स्वादिष्ट और ताक़तवर भोजन बन जायेगा ।

शोरबा एक पौन्ड भेड़ वा चकरी का गोश्त कीमा कर लो—दो वा तीन औन्स पानी मिलाओ—और फिर उसमें दस बूँद डाई-ल्यूट हाईड्रोक्लोरिक ऐसिड—(हल्का नमक का तेज़ाब) और कुछ नमक डाल दो । एक घंटे तक पानी में पड़ा रहने दो—और कभी कभी हिलाते रहो । फिर एक कपड़े से छान लो । यह शोरबा तीन वा चार घंटे से ज्यादा देर तक नहीं रह सकता—और सख़्त गर्मी के मौसम में तो बनाना ही नहीं चाहिये—ऐसी हालत में बजाय इस शोरबे के डाकूर वैलिनटायन का शोरबा सेवन किया जा सकता है—और बर्फ़ में रक्खा जाय—तो एक वा दो दिन तक रह सकता है ।

हाज़िम दूध एक सेर ताज़े दूध में पाव सेर ठंडा पानी मिलाओ—और डाकूर फ़ैयरव्हायल्ड का सफ़ूफ़ (चूरा) हाज़मा का एक पुड़िया—वा डाकूर वेनजुज़ का हाज़िम खाना दो चम्मच के फ़रीब और २० ग्रीन वाई कारबोनेट आफ़ सोडा मिला दिया जाय । हिलाने के बाद २० मिनट तक गर्म पानी के बर्तन में रक्खो—फिर सेवन करो । अगर कुछ देर बाद पीना चाहो—तो पीने से पहले दो मिनट तक जोश दे लेना चाहिये—और रक्खा न रहे—नहों तो आधी ताक़त हाज़मा की आ जाती है—और खाद में कुछ तबदीली नहीं आती ।

विरंड जैज़ी इसके बनाने की तरकीब यह है कि खुष्क़ डबलरोटी का एक टुकड़ा चार औन्स का लो—और छः वा आठ घंटे तक एक बर्तन में पानी रख कर प्रवेश होने को डाल दो । फिर पानी निचोड़ लो—और एक बोतल भर वा आध सेर ठंडे पानी में भीगी-रोटी

को ठंडे घंटे तक जोश दो—इसके बाद किसी कपड़े वा छलनी से छान लो—ठंडे होने पर एक किगम की जैली हो जायेंगी—फिर कीम, (मलाई) वा शोरबा, वा दूध मिला कर सेवन करानी चाहियें ।

मोतीभरा और दूसरे खतरनाक रोगों में जवान लोगों को यह भोजन बहुतही मुफीद होता है—और शुरुआत ही में देना चाहियें ।

चौड़ा वा चर्फी इसकी तरकीब यह है कि गोरत को कांमा करके एक की चर्फी घोल कर दो—घोलत ठंडा पानी डाल कर किसी बर्तन में रख दो—और बर्तन को अच्छी तरह घन्द कर दो और इसे एक पाय घंटे तक खोलते पानी में रखो—फिर किसी मलमल के कपड़े से शोरबे को छान लो । एक पौन्ड धकरी का गोरत वा एक पूरे चोड़ा की यखनी तैयार होती है—और दस्त वा दूसरे खतरनाक रोगों में देना मुफीद होता है—करीबन एक एक घंटे के बाद दो वा तीन चम्मच वशों को देना चाहियें ।

इसकी तरकीब यह है—कि एक चम्मच उम्दा चाबल को कम से कम बीस मिनट एक घोलत पानी में उबाला जाय—फिर पानी को छान लो—और अगर चाहो—तो ज़ायका दुरुस्त करने के लिये उसमें नीचू वा शफर मिलाई जा सकती है—और जब कि दमों के पुखार में मंदा ज्यादा मद्धत खाना ग्रहण नहीं कर सकता है—तो इससे बहुत ताकत होती है ।

एक घोलत ठंडा पानी एक चम्मच भर जौ के दलिये में मिलाओ—एक घण्टे तक आहिस्ता आहिस्ता पकने दो फिर छान कर ठंडा पानी इतना मिलाओ—कि वह आधी घोलत हो जाय । नमक वा नीचू डाल कर स्वादिष्ट कर लो—अगर दस्त न आते हों तो श्रीम (मलाई) इच्छा अनुसार मिलाई जा सकती है ।

एक बड़ी घोलत गी मोदा हुवा एक आन्स नीचू रखो—और चार घोलत जोश दिया हुआ ठंडा पानी मिलाओ—पांच छः घण्टे तक जोश दो—इसके बाद पानी को बूँद बूँद करके घोलत में भर कर उसमें काग लगा दो—नौजवान और बशों को आंतों के रोगों में दूध मिला कर देना मुफीद होता है—बशों के लिये आठ आन्स दूध में एक

चम्मच मिलाना काफी है—और ब्रियों के लिये सख्त चुस्कार में धरावर मिर्कदार में दूध और नोचू का पानी होना चाहिये ।

अण्डा और दो अण्डों की ज़रदी लेकर कुछ शक्कर मिलाई जाय—फिर उसमें घरांडी का दो औन्स घरांडी और दो औन्स अर्कदार चीनी ढाल कर, खूब मिवसघर हिलाओ । एक २ घण्टे के बाद देढ़ वा दो चम्मच वरदअतराफ़ वाले मरीज़ और ऐसे मरीज़ को जिसकी ताक़त नष्ट हो चुकी हो देना मुना-सिध है । जो लोग घरांडो वा नशादार चीज़ों से परहेज़ करते हैं—उनके लिये घरांडी हरगिज़ न ढाली जाय । घरांडी नशा पैदा करने वाली है—इस लिये ऐसे मरीज़ों को जिनको कमज़ोरी ज्यादा हो ज़रूरही दी जाती है—लेकिन जहाँ तक हो सके ऐसी चीज़ें न ढालनी चाहिये—बजाय इसके और बलदायक चीज़ों की निस्वयन डाक़ूर की तबज़ह दिलाना चाहिये ।

दो अण्डे की ज़रदी को गर्म दूध में खूब फेंटे । एक दो बलदायक दूध चम्मच चाय बर्षों को और दो तीन वा तीन औन्स तक एक घण्टे वा दो घण्टे के बाद नौजवानों को देना चाहिये ।

दूध में सोडावाटर ऐन पीने के वक्त चीनी वा शीशे के बर्तन में सोडावाटर मिलाना मिलाना चाहिये और यह अहतियाव रहे कि देर तक सोडा मिला हुआ दूध न रक्खा रहे—अगर देर हो जाय तो उसे फेंक कर दूसरा बना लो ।

बलदायक दो ताजे अण्डे की सफ़ेदी एक बोतल पानी में आहिस्ता २ पानी हिलाई जाय—फिर कुछ नमक वा शक्कर मिलाओ—बर्षों और नौजवानों को खाने के बाद अगर कै हो जाती हो—तो यह उम्दा भोजन होता है—और मेदा फौरन ग्रहण कर लेता है ।

लायम वाटर एक औन्स चूना आधे गेलन ख़ालिस पानी में जो हिफ़ाज़त से उवाला हुआ हो मिला दो—और उसको बारह घण्टे तक रक्खा रहने दो—और फिर उसको निधार लो—यह पानी बोतलों में भर दो—और ज़रूरत के वक्त सेवन करो ।

समझास चौदहवाँ

डिसइनफीकेट (यानी) मैल वा दुर्गंधि को नष्ट करना

छूत के रोग वह होते हैं जिनमें मरीज़ के जिस्म से जीवित कीड़े निकल कर दूसरों के शरीर में लग कर बीमारी को फैला दे ।

यह कीड़े मरीज़ के चर्म (खाल) वा उसकी कूँ वा पाखाना पेशाब वा फेफड़ों से थूक बगैरह के ज़रिये से निकलते हैं—ऐसी बीमारियाँ से रक्षित रहने का उत्तम तरीका यह है—कि छूत के मर्ज़ों के मरीज़ों का इलाज निहायत अहत्तियात और तबज़्जह के साथ किया कराया जाय—और तन्दु-हस्तों के नियमों की पूरी पाबन्दी की जाय—और वह कीड़े जो इन छूत के रोगों और बवा के रोगों का कारण होते हैं उनको नष्ट कर दिया जाय ।

वह दवायें जो कि छूत के रोगों के कीड़ों को नष्ट कर देती हैं—इन्हें अँगरेज़ी भाषा में डिसइनफीकेट यानी दुर्गंधिनाशक कहते हैं ।

(१) सब से पहले मरीज़ के जिस्म को डिसइनफीकेंट करने का तरीका बताया जाता है—चर्मी मर्ज़ मसलन चेचक वा खारिश में शरीर को रोज़ाना गर्म पानी से साबुन मिला कर आहिस्ता आहिस्ता धो देना चाहिये—और मुलायम चीज़ों से शरीर को आहिस्ता आहिस्ता खुष्क कर लेना चाहिये । इसके बाद एक डिराम पतले कारबोलिकऐसिड को पाँच औन्स जैतून के तेल वा मीठे तेल में मिला कर तमाम शरीर पर लगाना चाहिये ।

थूक और पाखाना पेशाब, डिसइनफीकेंट करने की तरकीब यह है—कि उसको ऐसे बर्तनों में उठाया जाय—जिसमें तेज़ फिनायल डाली गई हो—फौरन उनको दूर हटा देना चाहिये वा दूर जलती हुई आग में डलवा देना चाहिये वा मकान से दूर तीन चार फुट के गहरे गढ़े में आध सेर चूना मिला कर गड़वा देना चाहिये ।

आईज़ल

आईज़ल भी पानी में मिलाकर इन ज़रूरतों के लिये बहुत मुफीद डिसइनफीकेट है—हैज़ा पेचिश और मोतोभरा के ज़माने में हफ़्तों और कभी कभी महीनों तक निहायत होशियारी के साथ डिसइनफीकेट करने से उन मर्ज़ों के फैलने का अन्देशा जाता रहता है ।

जिन मरीज़ों को सेहत हो जाती है—उन्हें लाज़िम है कि तन्दुरुस्त आदमियों के साथ मिलने झुलने से पहले साबुन और पानी से गुसल करें—और एक औन्स आईज़ल चार गेलन पानी में मिलाकर शरीर पर डाल लें । साबुन में चूँकि सज़ी मिली होती है—इसलिये वह उन्दा डिस-इनफीकटेन्ट होता है—और छूत के मर्ज़ों के मरीज़ों के तीमारदारों को और नरसों को लाज़िम है—कि हाथ धोने में साबुन का इस्तेमाल ज़रूर किया करें । अगर मरीज़ को वा उमके कफ़ आदि को वा उसके वर्त्तन को छूने का संयोग हो—तो पाँच मिनट तक गर्म पानी और कारबोलिक वा मरकरी-सोप (साबुन) से हाथ धोये जायें—और परिकिलोरायड आफ़ मरकरी के लोशन (ताक़त १००० में १) में हाथों को धोना चाहिये । उसकी गोलियाँ, सोलायड हाईड्रार, जीराई, परकिलोराईडाई, के नाम से अँगरेज़ी दवा बेचनेवालों के यहाँ मिलती हैं । ८० । ७५ ग्रीन वाली एक गोली को पानी की एक बड़ी बोतल में डालने से १००० में १ फी ताक़त का लोशन बन जाता है । २००० में १ हिस्सा ताक़त के परकिलोरायड आफ़ मरकरी लोशन से तमाम वर्त्तनों को जो मरीज़ के खाने पानी में इस्तेमाल किये जाते हों धो देना चाहिये । कारबोलिक लोशन से धोने से एक किस्म की बदमज़गी सी आजाती है ।

(२) ऐसे बीमारों के कपड़ों को भी ज़रूर डिसइनफीकेट करना चाहिये । गद्दे और बिस्तर को ज़ला देना चाहिये । बाक़ी दूसरे कपड़ों वगैरह को परकिलोरायड आफ़ मरकरी लोशन २००० में १ की ताक़त वाले में भिगा-देना चाहिये । चन्द घण्टों तक इस तरह भीगा रहने के बाद उन्हें साफ़ पानी से धोकर कम से कम आध घण्टे तक जोश दे लेना चाहिये ।

कमरा मरीज़ को कमरा को डिसइन्फीकेट करने में चूना और गन्धक दोनों की ज़रूरत होती है। छोटे कमरे में चार से छे पौन्ड तक चूना एक मिट्टी के बर्तन में (जिसका मुँह चौड़ा हो) भर कर रखना चाहिये। कमरे के फर्श पर एक टब जिसमें तीन चार इंच पानी हो रखे। और गन्धक में कुछ इस्पिरिट डाल कर चूने पर एक टोंटी से पानी डालो। चूने से मोटी भाप उठेगी जिस से कमरा की हवा पर गन्धक का असर ज्यादा होगा। जलता हुआ एक कोइला (अंगारा) गन्धक पर रख कर कमरा को अच्छी तरह बन्द कर देना चाहिये—ताकि धुवाँ कई घन्टे तक बाहर न निकल सके—इसके तमाम दरवाज़े और खिड़कियों को धूप और हवा जाने के लिये फिर खोल दे। दीवारों को खुरच कर नये सिरं से पुताई करनी चाहिये। और प्लास्टर शुदा दीवारें हों तो परकिलोरायड आफ मरकरी लोशन में कपड़ा तर करके पोंछ देना चाहिये।

बदबू दूर करने के वास्ते लोहधान वा चन्दन का बुरादा वा अगर की धत्तियाँ जलाना चाहिये—नीम की पत्ती भी डिसइन्फीकेट करने के वास्ते काम आती है।

चेचक के मरीज़ के नज़दीक नीम और सिरस की पत्तियाँ रखना भी मुफ़ीद है। सामान चौबी वा दूसरे अरायशी सामान जो मरीज़ के कमरे में हों उसको डिसइन्फीकेट करने के लिये मुलायम कारबोलिक सोप वा डिसइन्फीकेटेन्ट सोप यानी साबुन और पानी मिला कर इस्तेमाल करना चाहिये।

जनाज़ा (लाश) डिसइन्फीकेट करना हो तो पन्द्रह गुने पानी में तेज़ फ़िनायल वा कारबोलिक ऐसिड मिला कर शरीर को धो देना चाहिये और कफ़न में थोड़ा कोइला भी रख देना चाहिये लेकिन मुसलमानों के यहाँ लाश को साबुन से धोने के बाद गुलाब वा काफूर भी इस्तेमाल किया जाता है—जिससे काफ़ी तौर पर डिसइन्फीकेट होता जाता है—इस लिये फ़िनायल वा कारबोलिक ऐसिड बग़ैरह की कोई ज़रूरत नहीं। तमाम बीमारियों में बमुकाबले इलाज और छूत के मर्ज़ों के रोकने के लिये मरीज़ और उसके मकान की अधिक सफ़ाई और साफ़ वा ताज़ा हवा ज्यादा मुफ़ीद होती है।

चन्द मामूली डिसइनफीकटेन्ट दवाओं के बनाने की तरफ़ीब नीचे दर्ज की जाती है ।

(१) कारबोलिक ऐसिड लोशन—एक हिस्सा कारबोलिक लोशन और दोस हिस्सा पानी वा एक औन्स कारबोलिक ऐसिड और चालीस हिस्से तेल में मिला कर बनाना चाहिये ।

(२) फ़िनायल—पेशाब और दूसरे कफ़ आदि के डिसइनफीकट करने में एक हिस्सा फ़िनायल और पन्द्रह हिस्सा पानी मिलाना चाहिये ।

(३) आईज़ाल—पेशाब और दूसरे कफ़ आदि और वर्तनों में जिनमें यह रक्खे जायें—डिसइनफीकट करने में एक हिस्सा आईज़ाल में चालीस गुना पानी मिला कर इस्तेमाल करना चाहिये—गुसल हाथ वगैरह धोने के लिये चार सेर पानी में एक औन्स काफी है ।

(४) सिलीन—कफ़ आदि के डिसइनफीकट करने के लिये सौ गुने पानी में सिलीन मिलाना काफी होता है—और गुसल और हाथ वगैरह धोने के लिये दो चिम्मच चार सेर पानी में एक औन्स काफी है ।

(५) कोरोलिन—इसके इस्तेमाल का भी यही तरीका है—जो नम्बर चार में दर्ज है ।

(६) परकिलोरायड आफ़ मरकरी—इसमें एक हजार गुना वा दो हजार गुना पानी मिलाना चाहिये—अगर सफ़ूफ़ (चूरा) हो—तो छै बोतल पानी में एक डियाम के हिभाव से मिलाना चाहिये—और चन्द चिम्मच गिलैसिरोन डाल देने से परकिलोरायड और मरकरी पानी में घुल जाता है । फोड़े और दूसरे फ़िस्म के ज़ख़मों के लिये इस लोशन को बतौर पुल्टिस के इस्तेमाल करना चाहिये । परकिलोरायड आफ़ मरकरी एक फ़िस्म का तेज़ ज़हर होता है—जब इसका लोशन इस्तेमाल करना हो—तो इस इस्तेमाल के वक्त से कुछ देर पहले बनाना चाहिये और सफ़ूफ़ को हमेशा ताले में बन्द रखना चाहिये ।

(७) हर्रा कसीस—यह एक मामूली चीज़ है जो बाज़ारों में आम-तौर पर मिलती है—मोरियों और लैटरिन (पाख़ानों) के साफ़ करने के

लिये उम्दा चीज़ होती है—एक बोतल पानी में एक औन्स वा चार सेर पानी में एक पौन्ड मिलाना चाहिये ।

(८) गन्धक और चूना—चूने में पानी मिलाने से छूत के मवाद के नष्ट करने की काविलियत पैदा हो जाती है—कपड़ों को भी डिसइन्फीकेट करना हो—तो दब उबलते हुये पानी में एक औन्स मिलाना मुनासिब होता है ।
